目　　录

第一章 少林金刚禅自然门简介

“少林金刚禅自然门”，是中国一个罕见的武术流派。该派既以“少林”为宗，其源出当然也应该是嵩山的少林寺；但它长期流传于四川一带，踪迹隐密，世人很少知者，连其谱系也已很难查考。据说，在唐代，四川成都西南的一座山上有座宏伟的寺院，名曰“安浦寺”，是为该派的祖坛。近代传人静悟禅师，曾是四川“宝龙寺”的当家和尚。

金刚禅自然门虽认宗少林，但与其他少林流派却有很大的不同：其一、各派少林皆称中国佛教禅宗初祖达摩为少林武术的创始人（据考证，达摩不是少林武术的创始人，而是跋陀。编者,）而金钢禅自然门则奉少林寺第一代主持跋陀为祖；其二、各派少林都是武、教分离，武功是武功，教义是教义，看不出武功与教义有什么内在联系；而金刚禅自然门则是以教义指导武理，禅

理与武功互相融合，互为表里。其三、从佛教派系看，少林武术出自禅宗门庭；而少林金刚禅一派却是既修禅宗，又修密宗，称之为“禅密合修”。

金刚禅指示成像是一个圆圈。圆圈一分为二为阴阳；二分为四为阳中有阴，阴中有阳。圆圈中两条曲线交叉，表示阴阳互相依存，对立而又统一。这就形成了如封面所示的少林金刚禅的图像。金刚禅既以此图像说明宇宙万物生化极变之理，也以此图像表示以禅理为指导，阐述其武理与功法，连自然门的技击动作都与此图像紧密相关。

“金刚禅自然门”这一名称何解呢？金刚禅的核心是一个“禅”字。“禅”是天竺语“禅那”的音译简称，意译为“静虑”或“思维修”。金刚禅说认为：人的本性原本清净，与佛性是一致的。只因为外界七情六欲的干扰而“著相”，人的内心被扰乱了，因而迷失了本性。通过持戒习禅，内视自心，在静悟中则可摆脱种种“著相”，由乱返净，从而悟彻自性。从这一点讲，金刚禅之“禅”与禅宗“直指人心，见性成佛”之禅，意义几乎是一致的。持戒习禅，由“戒”生“定”，由“定”还“慧”，最后可以求得“无上妙智慧”，在到“无所为而又无所不为”之境。

此“戒、定、慧”三字，也是金刚禅自然门所遵循的气功基本原理。该门派的近代传人静悟禅师曾指示弟子说：“炼性是禅，练气是禅，练形是禅，练功是禅。

凡此四练，皆可称禅。”金刚禅自然门的所有内涵，“即此四禅”。从这段话中可以看出，金刚禅之禅理，不仅是该门派气功武功的指导，而且是气功与武功的内容，是与气功、武功融为一体的。简而言之，禅即功，功即禅。

“金刚”为石中之最坚利者，“虽历百劫千生，觉性不坏”。以金刚之坚，喻禅之功，以金刚之利，喻禅之用；说明金刚禅功法无比高妙，用之于技击，是无坚不摧的。

自然门的“自然”二字，点明了该派的技击原则是宗法自然，顺应自然。自然门的所有套路、动作、功法的取像设形，除佛形外，无不“上应天像，下应地物”。此外，一般技击术皆需运用桥手。有桥过桥，无桥引桥，桥手不可少。而自然门的打法则无需桥手，尽量以粘、附、贴、吸等手法，化去对方攻来之势，无需接敌攻来之桥，自己也无桥给对方利用；任敌袭来，自然应付，无一空隙，无一勉强，无一破绽。攻防进退，动作充满金刚禅圈，浑身上下，轻灵自然。

总之，金刚禅自然门，金刚禅是理论，是指导，是内功；自然门的武功，是外相，是实践。金刚禅是安祥的“静”，自然门是激烈的“动”，而两者又各自以“动”、“静”两种不同的形式，有机地结合，禅功中有武功，武功中有禅功，融合渗透，成为一体，不可截然分开。

金刚禅自然门的气功属于佛门气功，自成系统，独具理论。功法有陀罗尼五形，跋陀七形，净意五百形（常练的十八形）。练法是从陀罗尼入手，继而跋陀，终而静意，但在境界上又返回陀罗尼。

武功套路计32套，每个套路都跟气功有关。起首的五首陀罗尼五形（佛形、龙形、鹤形、虎形、鹰形），是气功也是武功。跋陀七形，为武功精华，是为该派武功与气功高度结合的护山拳。中心为鹤、龙、狮：鹤形练精，龙形练神，狮形练势；四分像为虎、豹、蛇、雕：虎形练骨，豹形练力，蛇形练柔，雕形练气。净意乃禅拳的高度统一，是为金刚禅门的最上乘功法。

如前所述，金刚禅自然门包括互相联系又互相渗透的“动”、“静”两大功法。与此两大功法相适应，我们称有形者为拳械技法，无形者即为内功或气击。有形功法分为七功、五法、二术、七类、八技。

1. 七功

（1）沐浴功——练习全身不怕打的功法。

（2）易筋功——练习拳、掌、脚掌、脚缘、脚趾、手肘、手臂、手指的硬动。

（3）桩动——推不动、踢不动，站立如扎根的功法。

（4）腿功——练习快速灵活的腿法。

（5）膝臂功——也称活肘提裆功，专练膝、肘（包括膝胫、肘胫）两部的功法。

（6）静功——无形功、有形功循环的有形部。

（7）气功——有形功、无行功循环的有形部。

2. 五　法

眼法、步法、腿法、身法、手法。

3. 二　术

理脉术、调摄术。

4. 实践搏击技法七类

（1）踢法——一百零八腿击法；

（2）打法——上肢动作、以拳、掌、指为主形成的各种组合；

（3）摔法——各类搏击摔跤法，配合击打；

（4）拿法——擒拿术，包括活擒、固擒、破擒、反擒；

（5）扑法——地趟搏击术。

（6）推法——利用外发劲，发人至远的技术；

（7）撞法——近战技法，包括膝、肘、腰、肩、头5个部位的撞击法。

5. 实践搏击战术八技

（1）开门法——自然门和其他11种门法；

（2）冲击法——主动攻击法；

（3）贴身法——积极近战法；

（4）腾挪法——趋敌左右、转移至敌后法；

（5）进退法——正面迎敌法；

（6）闪占法——上下迎敌占空挡法；

(7) 腾空法——占领空间、跃起击敌法；

(8) 倒地法——主动倒地击敌法。

金刚禅自然门的内涵极其丰富。目前，只有蛇拳三路（共七路）由静悟禅师之徒智及传出。本书是介绍该门派技击术的第一部专著。

第二章　少林金刚禅自然门腿法应用要诀

一、腿法要诀浅释

少林金刚禅自然门散打，力争在实践搏斗的激烈对抗中，迅速击倒或擒服对方。实施手段有踢、打、摔、拿、扑、推、撞等七大类。踢占七类之首，为实践搏击最常用、最活动而最奏效的技击术。现将少林金刚禅自然门有关腿击要诀选列浅释于后，供腿击练习时参考。

“发腿奏效，功成于和；内外五行，缺一不可。”

以腿法攻击敌方，成功在于诸因素的合成，并非单纯用腿击打就能取胜。这些因素分内外五行，缺少了那一行，都是不行的。

“外五行分眼法、步法、腿法、身法、手法。内五行分为魄力、见识、气力、功夫、神态。”所谓内外五

行，其实是散打搏击的总要求。在这 10 点中，最为要紧的，与腿击最有关系的是眼法和步法。当然，其余 8 法也决不可轻视，但我现在重点讲这两法。

眼法：眼是接受对方动态的器官。对于敌方来招和变化，迅速作出判断，抉择对策，首赖于眼。所以拳谱历来有“眼明手快”的说法。眼睛的功效还不止于此，以眼法的变化来调动敌人，例如，它可以发出威光，令敌胆怯；它也可以表现凶狠、暗示敌方，我要拼死一搏；它可以表示沮丧，令敌盲目乐观、麻痹轻躁，我却以突然出袭取胜；它可以视上击下、视左击右、迷惑敌方……。如此分析，眼睛的作用就显得非常的重要。所以眼法第一。

其次，就要算“步法”为紧要。步法的要诀，关于腿击的有：“步法滞凝，轻浮滑虚，虽达神招，妙数连著、法无可用，击无可施”。即是说，获得腿击成功，首先必须有步法的灵活调度。切切不能滞凝，否则毫无机动可言。进退转侧，闪展腾挪不能进行，那还有什么好的腿法可施展。步法不仅要求灵活，还要注意克服步法轻、浮、滑、虚的四大病，以沉、实、定、重四要点。沉实定重的樁功与灵活的步法，配合以腿击，才会有成功的可能。否则，再高再妙的腿击法也是无法施展的。

“腿击取法，应敌致用，以灵、钻、溜、毒为要。”

实行腿击时采用什么方法？临时应变如何发挥腿的

作用？以轻巧灵活；袭击空挡；熟练精纯；狠恶激烈为四大要领。

灵、钻、溜、毒是腿击法的四大要领。

灵：技击的一切方法，都要求灵活。腿法的灵活还须有沉劲，决不能浮飘。金刚禅自然门有许多高击中、上盘的腿法，高击腿法，相对来说，较低击下盘的腿法被反击的危险性大些。但也有击之有效的优点，“中高击腿法”如能击中头部、颈部、胸部、胃脘等部位或区域，则能给敌方以重创，甚至足以使其丧失战斗能力。每一腿击法在踢出之前，都应有“同一腿发，数腿联动”的思想准备和技术准备。即把被反击的危险减少到最低限度。在这种情况下，灵字的作用就极为重要了。

钻：袭击敌方空挡。这也是技击的一个重要法则。拳诀云：“夺气破势钻空隙”。腿击法有击出的距离较手法为长（约可长达 1.5 倍到 2 倍）和起腿之前“动作企图隐蔽”这二项优点。在瞬息即变的对垒形势中，侦破敌方空隙，以瞬间的决断力，毫不犹豫地突击敌方空隙，甚至在敌方空隙将出未出之际即争取先期预见，而以毫不留情的攻击，争取做到在我攻击之前不使敌方收到预发信号，这是“钻”字成功的关键。

溜：腿击方法熟练精纯，谓之溜。腿法训练的要求是“令起则发，令止则停，得心应手，准确及时。”这 16 字为熟练的标志。但这远不够，尚需要进一步精进为随心所欲，无时不发，出神入化，炉火纯青的境界，

这就是所谓精纯。

毒：恶狠激烈是也。腿击要做到恶狠，首先要求腿的各部：膝盖、胫骨、足跟、足前掌、足外缘、足背等均能有足够的力度（脚趾也应有硬度练习，但一般不作为攻击武器），其次要求有足够的力量。毒是“硬度、力量、决战决心”三者结合而成，故称为恶狠激烈。

内外五行：眼、步、身、腿、手、魄、识、气、劲、神和灵、钻、溜、毒四大关要在以后的分论中，还将详细的具体讨论，在这里不赘述了。

二、腿法攻击人身要点

“要点”者，既称其要，皆为人体解剖之重要腑脏，神经枢纽，关节死角等处，人体以经络通达真气，古称要点为穴。“穴”者，经络腑脏之气转输和聚集之所在地。击穴闭气，循经伤脏为我国武术之精粹之一。善运此道者、举手投足、瞬顷间可致人于伤，致人死命。金刚禅传气击穴人体一百叁拾余处。本书所举腿击要点，凡 28 处 43 点均为外功之击法。

1. 正面腿击要点

眉心，鼻，太阳穴（2），耳后（2），眼（2），喉，心窝（膻中穴），胃脘〔巨关穴〕，肋梢〔腹哀穴〕(2)，脐眼〔神阙穴〕，前阴，内胯（2），膝盖（2），膝侧(2)，胫骨（2），肘侧（2），手腕（2），脚面（2），共

18 处，29 点。

2. 背面腿击要点

腋下（2），腰眼（2），脊椎一线〔督脉〕六处：后脑、颈椎，身柱穴、至阳穴、命门、长强穴、膝弯（2），颈侧（2），共 10 处，14 点。

至于何时、何机、何动作攻击这些要点，始能奏效，在于临机应招，不能执一而论，具体击打施术，请详见第三章少林金刚禅自然门 64 腿击法图解。

第三章　少林金刚禅自然门64腿击法

一、单个腿法

散打实战中，在眼、步、身、手等法的协调配合下，猝然间猛烈攻击对手，仅起一个腿法即能奏效的动作，称为单个腿法。

单个腿法是组合腿法、腾空腿法、地趟腿法等复杂腿法的基础。单个腿法的运用，可以是攻防动作的一个独立单位，单独使用；也可以是一个复杂攻防动作的组合因素，配合使用。单个腿法在运用时，“犹如射鸟，枪响鸟落，出其不意，攻其不备”，力争“一蹴致胜”，“蹴则必中，一击全功”。

单个腿法训练，要求在具有直接实战或近似实战的精神状态下，进行反复、持续的练习，以完成正确的动

作定型，以便在散打过程中，迅即变换敌我双方形势的情况下，准确及时的发挥动作潜意识，将腿法运用自如，得心应手。

1. 毒蛇吐信

此腿法专取中盘，攻敌下阴，故又名“阴门腿法”。因其在动作时，身腰放长、腿之进击，如蛇伸舌，故而获此“毒蛇吐信”之名。

此腿击法：动作简捷，凶狠异常。“万腿首于阴门”，这即是说：其它腿法，是在“毒蛇吐信”的基础上发展起来。又一层意思是，其余的腿击方法，莫过于此腿法之狠毒。所以，有“阴门之腿不可用”之说，这是指其险烈而不能随便轻用伤人。然而，它仍不失为一种有效的制敌手段。

敌若于迎面向我以拳猛攻，我略作向后顿挫之势。（图 1）

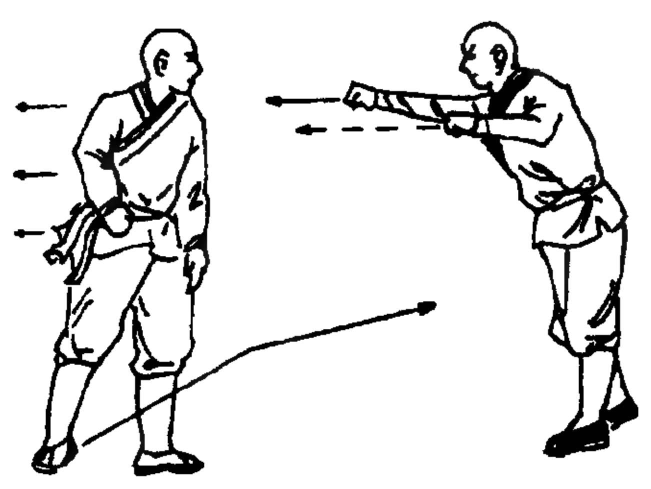


图 1

紧承上式，敌之攻扑已被我完全引空，随即起“毒蛇吐信”腿击法反击。（图 2）

敌被击，将后倒。（图 3）



图 2　　　　图 3

〔动作要领〕

（1）毒蛇吐信要求“避空”和“出击”几乎同时进行，但“避空”在先。

（2）“避空”要求恰到好处，而腿击则要求放长，以爆发劲猝击，所以击出之腿要摆腿而进，以达到腿击距离加长的目的。

（3）以脚前掌击敌。

〔实战要点〕

（1）避空放势，不拦不格

这是金刚禅自然门技击术创导的“纯静自然”的搏击原则。“不招不架，就是一下，犯了招架，十下八下。”这就是说，双方格斗时，一方以手式用拙力拦架，

反而会遭到对方的变化而引来更猛烈的攻击。而避空之恰到好处，就在于不触不离，实招虚接的境况，这种高度灵敏的实战反应，是需要一定实践的。

(2) 以逸待劳，瞅准“空档”

敌在对你发动攻击时，会出现“攻击疏忽”而显露腹部，下阴等要害的“失防区域”，这种失去保护的要害，传统地称为“空档”。在敌方发起攻击时，要镇静、自然、及时准确地发现空档，把握住这瞬现即逝的时机，迅烈地加以攻击。

(3) 坚信动作，大胆出击

在敌方的猛烈攻势面前，要有敢斗的勇气，能胜的信心，并大胆使用动作。绝对不能消极逃避，敌方会由于你的胆怯而信心倍增，从而更猛烈的发动攻势。要懂得一个原理，敌方的空档，只有在他攻击你时，才会暴露在你的“有效火力”范围之内，你要攻击敌方，取得胜利的最佳时机，也是他对你发动猛烈攻击时，迅即反击他的“空档”。这时，双方都在向前进，力量相向，被击中要害后的效果倍增。

2. 黄蟒摆尾

此腿法专攻胃脘之偏中路腿击法。使用本腿法在出击时的攻击之腿由身侧提起，而后身外侧向内，向前套击，故有“摆尾”之称。“敌我相峙，意击在先”；“视定中路，专破吐信。”此腿法于实战时专破“毒蛇吐信”，并可以用作主动进攻，因而屡被采用。腿击法之

“腿”为本流派视为五形之“蛇形”，“黄蟒摆尾”亦为实战基本腿击法。

敌于迎面向我以拳冲击，并用“毒蛇吐信”腿法攻我。我身稍偏，略向后左（右）顿挫。（图 4）

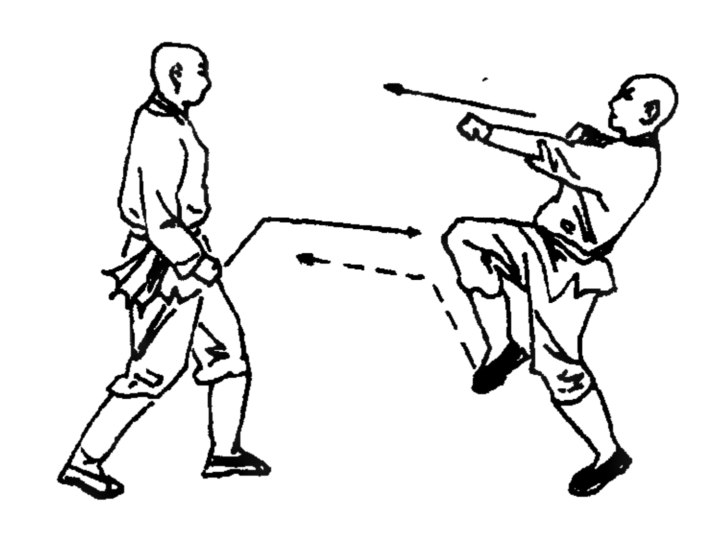


图 4

紧承上式，随即起臂捋引敌攻入之拳，急起后腿以外摆 90 度角，由侧向前向内弹射入敌胃脘。（图 5）

敌被我腿击后，我复进横拳助攻摧倒。（图 6）



图 5　　图 6

〔动作要领〕

(1) 腿击之前，应看准敌之胃脘空档的确切方位，对于敌攻我之腿路线有所估计，我腿击出时不能同敌腿相撞，如相撞，即是证明此腿击法动作错误。相撞之后，如双方腿法相向前进，攻势力猝，势必两败俱伤。

(2) 如（图4）所示，敌攻我时，身形稍偏，在于引化敌之攻势，因敌主动进击，前进速度转快，我以正身起腿即可，不必探腿，其要领在“快”。

(3) 在身形稍偏时，利用身躯旋转的动力，可加大腿击之爆发力。敌被击后，横拳追击也应充分利用此转动身躯的旋转势能。

(4) 以前脚掌击敌。

〔实战要点〕

(1) 捋势之劲，以巧引空

黄蟒摆尾在应用于实战时，会出现“捋手”，捋手者，并非拦，亦非格，而是身引化敌攻势，掌臂相贴的一个技法，其劲之运用，绝不是硬碰硬明挡，格式阻击，而是引空敌势的顺力巧劲。

(2) 击中胃脘，摧击横拳

胃脘之穴，虽是要害，但未有如下阴之击中即效，敌受击后，往往尚有喘息余地，我即进身，起横击之拳、摧敌倒地，也是此势式的必然。这就是拳腿相连的组合攻势，对于“拳腿组合”，本门派研讨甚深，我将于另著详尽介绍。

3. 凤凰展翅

此腿法为专取极泉、腹哀两穴间连线的侧攻型腿击法。因其动作时单侧的手臂和腿足运动，犹如鸟之展翅，故而得名。当我对敌方之攻守习惯，技术擅长，实战反应均无所知时，往往有一个试探应手的过程。这正同军队打仗时的火力侦察一样。凤凰展翅则是起了这个作用。当敌我对峙，敌以动作试我应手，不贸然攻我，我既要破其试探，又要试其应手，并且令敌看不出我在对其试探而诱其盲目攻来，这即用"凤凰展翅"动作。此腿法的特点是轻灵、飘忽，令人捉摸不定，亦为实战的基本腿击法。

敌我相峙，其以或轻或重，虚实莫测之上撩上劈之手法探我应手。(图 7)

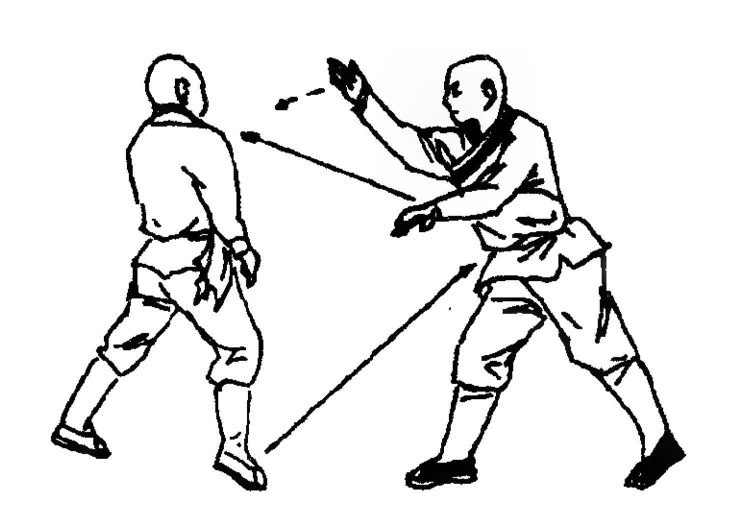


图 7

承上式，我即以佯格虚架之势，上挑拳化空放势，急起快速轻灵之"凤凰展翅"，击敌极泉、腹哀一线之

要害。(图 8)

以后可有各种变化，图为即以拳猛攻之形势。(图 9)

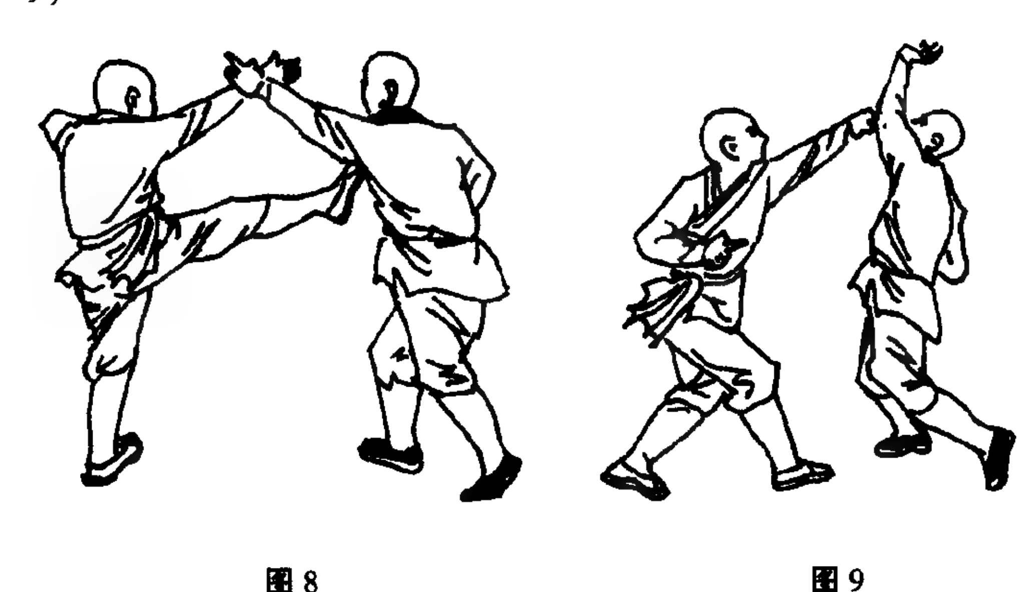


图 8　　图 9

〔动作要领〕

(1) 击出“凤凰展翅”时应特别注意身躯端正，心平气顺、神态安逸、动作自然。使敌对我深浅莫测。

(2) 化空敌势要准，不能被敌之试探先行击中。

(3) 可连续反复使用凤凰展翅。要时隐时现，时轻时重，不可拘泥呆板。

(4) 出击时，以脚尖攻敌、轻灵飘忽，猝然而有爆发劲。

〔实战要点〕

(1) 攻击部位，应该认准

极泉为手少阴心经之起点穴，猝然击之即致人半身疼痛，面色苍白，混身厥冷，黄汗沁沥。腹哀为足太阴

脾经之要穴，点击之即致痛入心肺，口吐血腥，呼吸不畅，气闭欲死。这两穴位之连线，人体解剖位，均为肝、脾、肺心等重要脏器，虽然其外有肋骨保护，但是，肋骨本身也是攻要击点之一。所以，敌我双方，都应对该区域严加防御，而“凤凰展翅”所攻击的正是此地。所以要求在平时随处留意该区的正确部位，以便在搏击时确中无误。

(2) 凤凰展翅，须明长尖

此腿击为脚尖攻敌，主要取其“长”和“尖”。有此特点，攻击时易于奏效。所以应重视脚尖硬度之练习，以免自己受伤。凤凰展翅系试敌应手之动作，往往使用在搏击开始阶段，所以，一旦受伤，即影响以后进展，意味着失败的开端。如脚尖无此相应之功力在实战时仍以前脚掌击敌为好。

(3) 继发攻击，胸有成竹

在使用该腿法时，随时注意带动其它继发的攻击动作，以便得手后的立即扑进。

4. 野马弹蹄

此腿法为专取敌心窝“膻中”要穴之侧攻型腿击法。该腿击法在运行过程中，尤如一头野马，左冲右突、奔腾弹蹶，故而获名。在实战时，使用野马弹蹄，旨在调动敌方重心，分散其攻击注意力，诱其暴露出空档而猛烈攻击之。在搏击时，往往会遇到过强之敌。这样的对手，恃自己力大、身高、魁梧、自身肌肉层厚或

“沐浴功”功力强而敢于进攻，轻于防守，而且进击速度快而灵活，对我频频发起攻击，遇到这样的对手，可用“野马弹蹄”腿击法打击之。为实战之基本腿击法。

敌对我施以拳脚交加的猛烈进攻，我即以步法斜退。(图 10)

紧承上式，我以臂上引下化，随即起腿，俯身用野马弹蹄，弹击敌胸部空挡。(图 11)

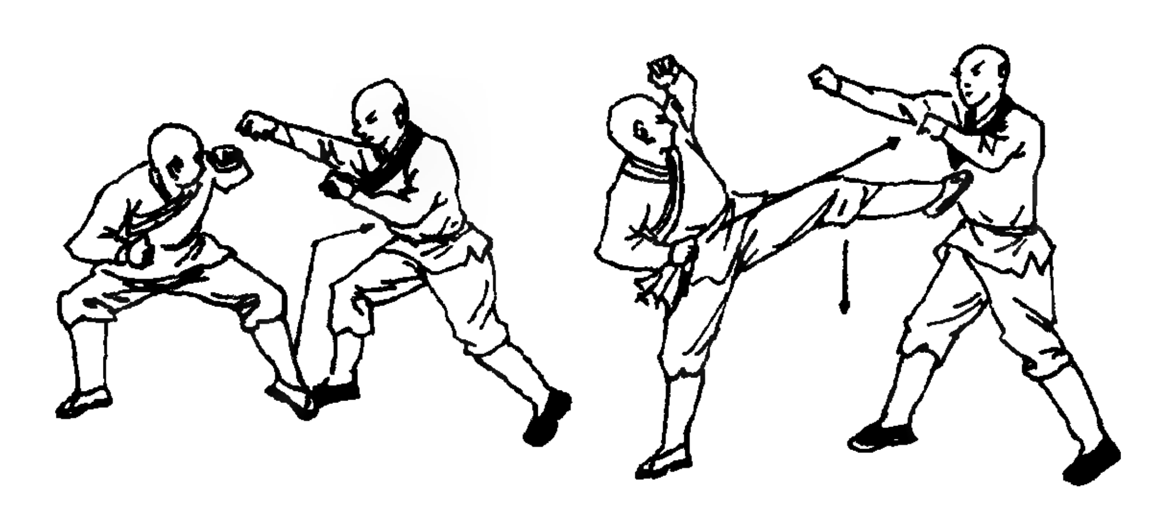


图 10　　　　图 11

此时敌可能有两种姿态，均将被野马弹蹄击中：(图 12)

第一、敌正面攻我，击敌心窝。

第二、敌如侧身闪避，仍可击中“腹哀”穴。

〔动作要领〕

(1) 野马弹蹄之“弹”，顾名思义是弹击。因而，弹踢之爆发劲着重猝劲。

(2) 弹踢时身躯和腿尽量放长。

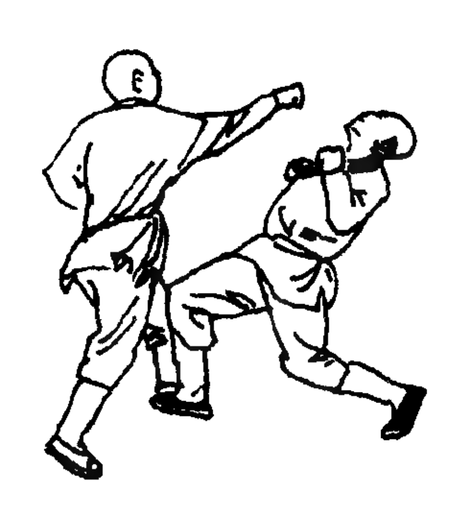


图 12

(3) 敌在攻我时，向前逼进速度很快，我则相应的作战术腾掷，动作也须迅速。

(4) 退出时，应与敌之攻击“同步”动作。过早或过迟，在过强之敌面前，会带来毁灭性打击。而只有“同步”野马弹蹄，才会发挥作用。

(5) 该腿法是以脚掌后跟部击敌。

〔实战要点〕

(1) 战术转移，同步快疾

步法斜退，旨在化避敌之凌厉攻势，除“同步”于敌方攻势之推进速度外，身法之内（避），攻（击）则尽可能快疾。

(2) 步之配合，另撰专题

金刚禅自然门对于步法非常讲究，“攻守进退全赖于步”、研究了 28 类的走法转移路线，其运行定位，正好和天上夜空闪现的 28 宿相对应，其具体名称亦为：

“角、亢、氐、房、心、尾、箕；井、鬼、柳、星、张、翼、轸；奎；娄；胃、昴、毕、觜、参；斗、牛、女、虚、危、室、壁。对于步法之详细运用，我将另著专论。

(3) 矮身侧击，变化存焉

野马弹蹄、姿势是矮身侧击，腿击之后应该随时准备翻身轮劈和跃起扑击，心藏兵机、胸有成竹。

5. 毒蛇卷舌

此腿法为专取中极穴之侧攻型腿击法，在实战中，过强之敌，猝然攻来，拳腿交加，迅速袭至眼前，卒然临之的威胁使人感到似无路可遁，忽以身法作左（右）闪，使敌拳脚落空，同时以手臂之劲，卷格敌臂，随即起脚，从侧面向敌攻击，专取敌之“中极”穴。因此腿法在上臂护定中路后起腿卷放击敌，故得“毒蛇卷舌”之名。

敌我力量基本均势，但其以“速度”袭我，对我猛扑，我即向左（右）略闪身。(图 13)

紧承上式，我以双臂护定中路，化空卷格敌上盘进攻之扑势，急起毒蛇卷舌腿法，攻入敌“中极”穴。(图 14)

敌被击中后倒，我趁势反击。(图 15)

〔动作要领〕

(1) 此腿法以脚后掌击敌。

(2) 关键在“内”闪应恰到好处。

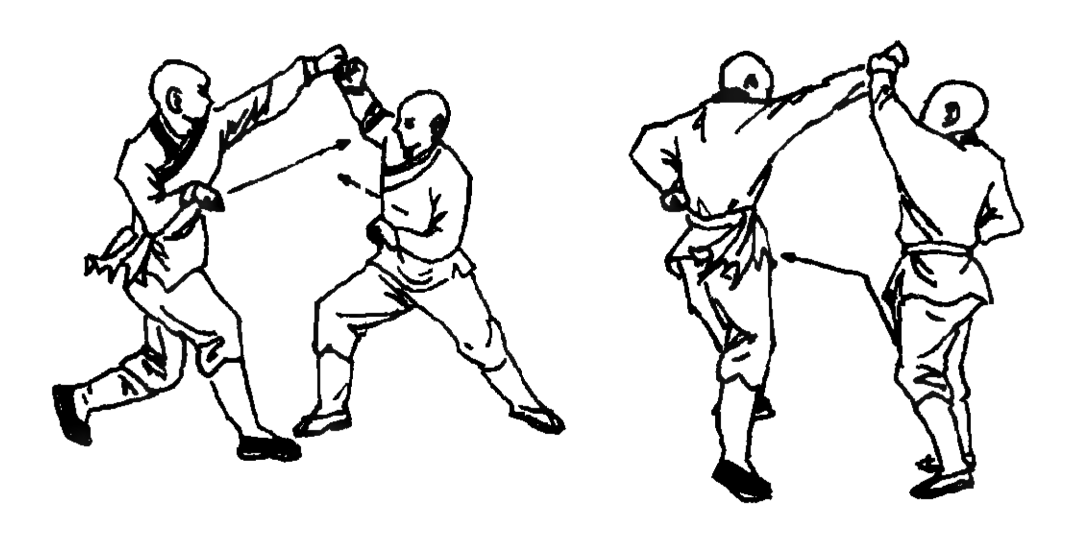


图 13　　　　图 14

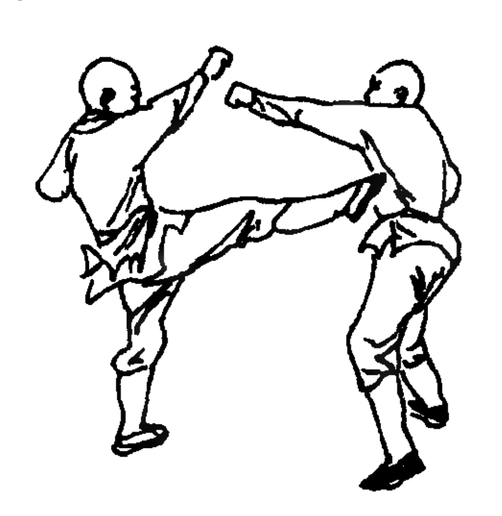


图 15

(3) 既闪且踢，闪踢连动。动作中，眼睛始终应瞄准敌“中极”空档。

〔实战要点〕

(1) 闪击同时，其要在闪

毒蛇卷舌：其要在身法之闪，是否被敌先行击中，能不能闪开，是此腿击法能否有效，顺达运用的关键。

（2）身闪步定，下盘不移

在运用此腿击时的身闪，步法并不移动，是以身闪的一瞬间反击敌势。

（3）护定中路，万勿疏忽

身形虽已闪空敌击来之势，但两臂必须护定中路，以防敌前冲余势击中自己中盘要害。上盘也应坚决护定，卷格敌臂应有吸敌来劲之意，以减少敌之变化，使卷舌腿击奏效。

6. 倒勾昆仑

此腿法为勾踢性之普通腿击法。以勾击敌脚后踵之昆仑穴而得名，此腿击方法比较常见，在武术的名家流派中，均有所见。但是在实战中要运用得好，要达到腿起人翻的击打效果，却并不容易。所以，这就需要在搏击的全过程中，紧紧地把握形势，于得机得势时用之，方能奏效。

敌正面以大横拳或直拳攻我，我急向后闪身。（图16－1、2）

紧承上式，我随即以两手抹击敌之臂、颈部，同时以腿勾击敌之“昆仑”穴，使之翻跌。（图17）

〔动作要领〕

（1）用自己的踝关节前面之“解溪”穴部位，勾击敌“昆仑”。

（2）手之抹捋要准确。

（3）手捋与脚勾踢同时进行，且方向相反。



图 16－1

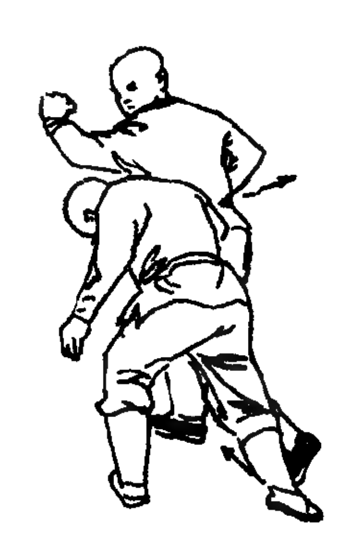


图 16－2

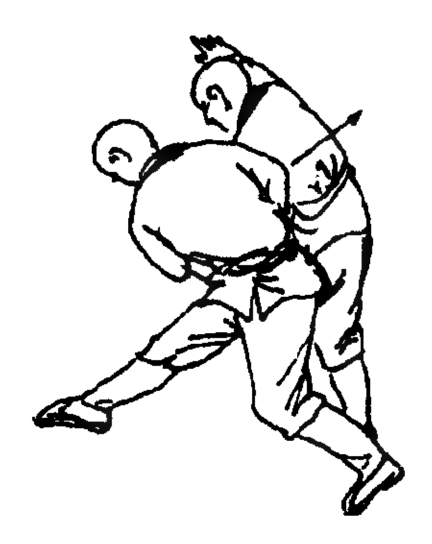


图 17

（4）后闪身以避过敌之攻击为度，不可过于后仰，否则就无法够着抹捋敌臂了。

（5）闪身后，随即抹捋勾踢，不可滞疑，失去时机。

〔实战要点〕

（1）抹捋勾踢，侧身顺遂

侧身应敌是搏击中的一般原则，但是本门派则讲究在搏击时的自然应对，无须侧身，当然这必须有较高的功夫。但就本动作而言，则是以侧身应敌为顺遂。

（2）击中昆仑，大腿酸麻

勾踢之腿击，务须准确地击中穴位。昆仑被击中后，会使敌倾刻出现剧烈的疼痛，小腿痉挛，甚至波及大腿酸麻的效果。但是，此腿击法的最终目的是为了使敌翻跌，需要有一定的技巧性。所以，在练习该腿击时，需要有反复的手捋和脚勾的动作协调训练。

（3）抹捋敌臂，借劲用劲

抹捋敌之臂颈部，也是一种化劲，而不是击打之劲，劲运于抓捋之时，属于贴附之带动，不是顶撞之劲。

7. 迎面短腿

此腿法为下盘阻挡性腿击法，专攻敌小腿胫骨面。因该腿法攻击高度较低，便于频频出击而迅速回收，在直观上没有其它腿法为高长，故而得名。该腿击出腿高度低，相对来说攻击时危险性较小，而其作用并不小而较乐意为新手采用。实战时对于不明情况的对手击出短腿，能试敌应变能力，遇到过强之敌势，屡屡攻我，我也可以用此腿法，有效地阻挡挫败敌之功势。此为实战的基本腿击法之一。

敌我相对，双方伺机进击。（图 18）

敌正欲提腿进击时，我即起腿攻敌“三阴交”穴位

横线之腔骨面，敌即被阻挡。(图 19)

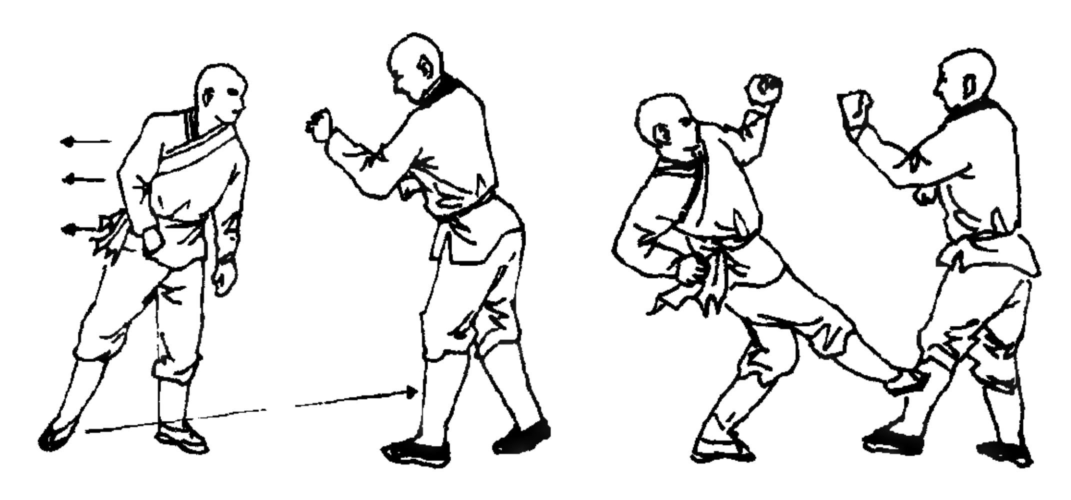


图 18　　图 19

〔动作要领〕

（1）此腿击敌用的脚掌心分两个部位。可以分别用脚前掌和脚后掌两种，在不同的实战势态下，区别使用。

（2）短腿出击时，要贴地面而发。

（3）劲力要求猝弹，发腿击时要准确而毫不犹豫。

〔实战要点〕

（1）短腿非短，奏效于长

短腿名曰短，其实踢出时并非短，在出击和击中目标的一瞬间，上身尽力后闪而下脚尽量放长、贴地而进，尽可能地将敌阻击于最远距离。鉴于这一特点，这正好和其它腿击法，尽可能地将敌放进来的原则相反。

（2）准确狠煞，在于挫骨

短腿由于其进攻时的腿行路线较低，能隐蔽的进

攻，实战时容易得手，但要求准确。没有准就谈不上狠，短腿“狠”的标志在于“挫骨”。在“三阴交”穴一线之胫骨面被挫时，轻者皮破血液筋骨酸痛，重者骨裂骨断，顷刻倒地。

(3) 身闪腿出，攻守协调

上身之后倾作用有二：下腿放长，使腿击有最远的战斗距离；上身可避空敌之攻势。所以，要求出腿击和后倾身要协调、一致。

(4) 接连进迫，形势得先

短腿如首击成功，可频频使用，接连进迫，而致敌不断后退。

(5) 综合使用，天衣无缝。

短腿可接连其他腿法和击打动作综合使用。因其出腿之利索可任意接续其它任何招式攻敌，决无不妥贴之处，尤如天衣无缝。但极重要之处，在于敌方突然变招，以高腿反扑。

8. 毒蛇串腿

此腿法专取“神阙”(肚脐眼)，攻击中盘之偏中路腿击法。为实战中攻击性腿击动作。因其进击时，在其它手法的掩护或完全无手法掩护的情况下，径而起腿，直奔中盘，故而获名。此腿法极为灵活，如蛇串行，故常用于试敌应手。或作用于攻击反应较迟缓之敌，为实战中的基本腿击法。

敌我相峙估计均势；或轻试敌应手后，敌势弱于

我；或敌势强弱未明，但也不来攻，可立即进招扑以面拳。(图 20)

紧承上式，此时敌如顿、如退、如转、如攻，无论何种变化，随即起毒蛇串腹腿法，斜门攻入。(图 21)

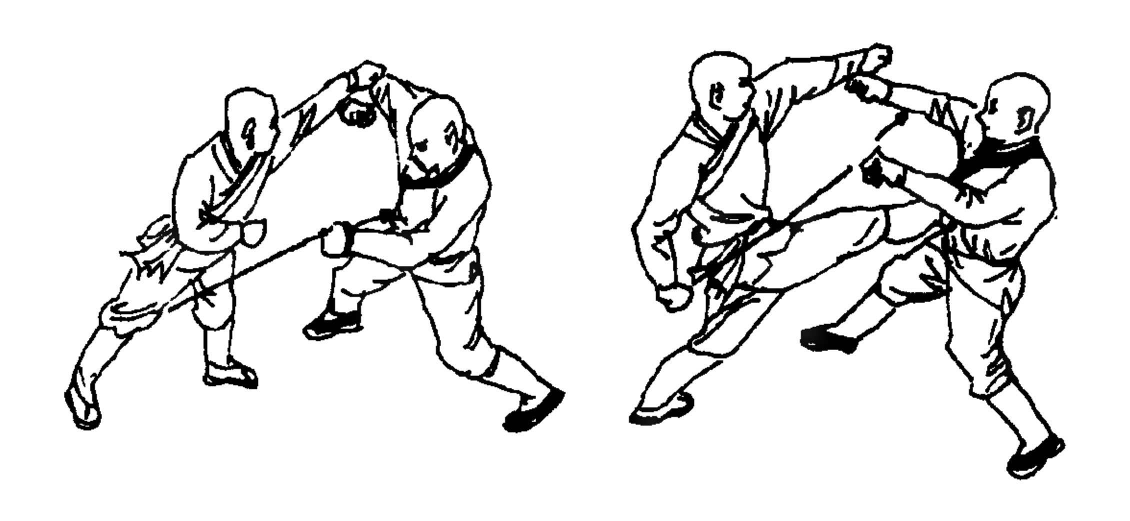


图 20　　　　图 21

敌遭击后，我即连续其余攻势动作，相继扑入。(图 22)



图 22

〔动作要领〕

（1）以脚前掌击敌。

（2）动作时体形周正，不失重心。

（3）起脚攻敌后，不论击中与否，立即收回，连续其它招式。

（4）动作攻击之突然性强。

〔实战要点〕

（1）进击垫步，加大“射”程

在腿击时，可有两种情况，一是原地进击起腿，随势而发，无须前进。二是加一垫步，加大射程，在敌方后退、转移时，我之应变很需要这种纵深攻击。

（2）攻势凌厉，拳法必重

在攻击腿法之后的拳式连动，其攻击爆发力一定要重，以彻底挫败敌之反击意图。

9. 白鹤伸腰

此腿法专取敌腰眼之转移性腿击法，因其在动作时，拧转身躯，侧腿后击，状似鹤之伸腰而名。为实战基本转移性腿击法之一。

敌对我猛施攻击，我即向斜后撤半步，暂避敌势。（图 23）

承上式，敌继续进击于我，我随即串步于斜前方，扭转身躯，以脚踵弹击敌之腰眼穴。（图 24）

敌被击后扑跌，我随即翻身制以擒势。（图 25）

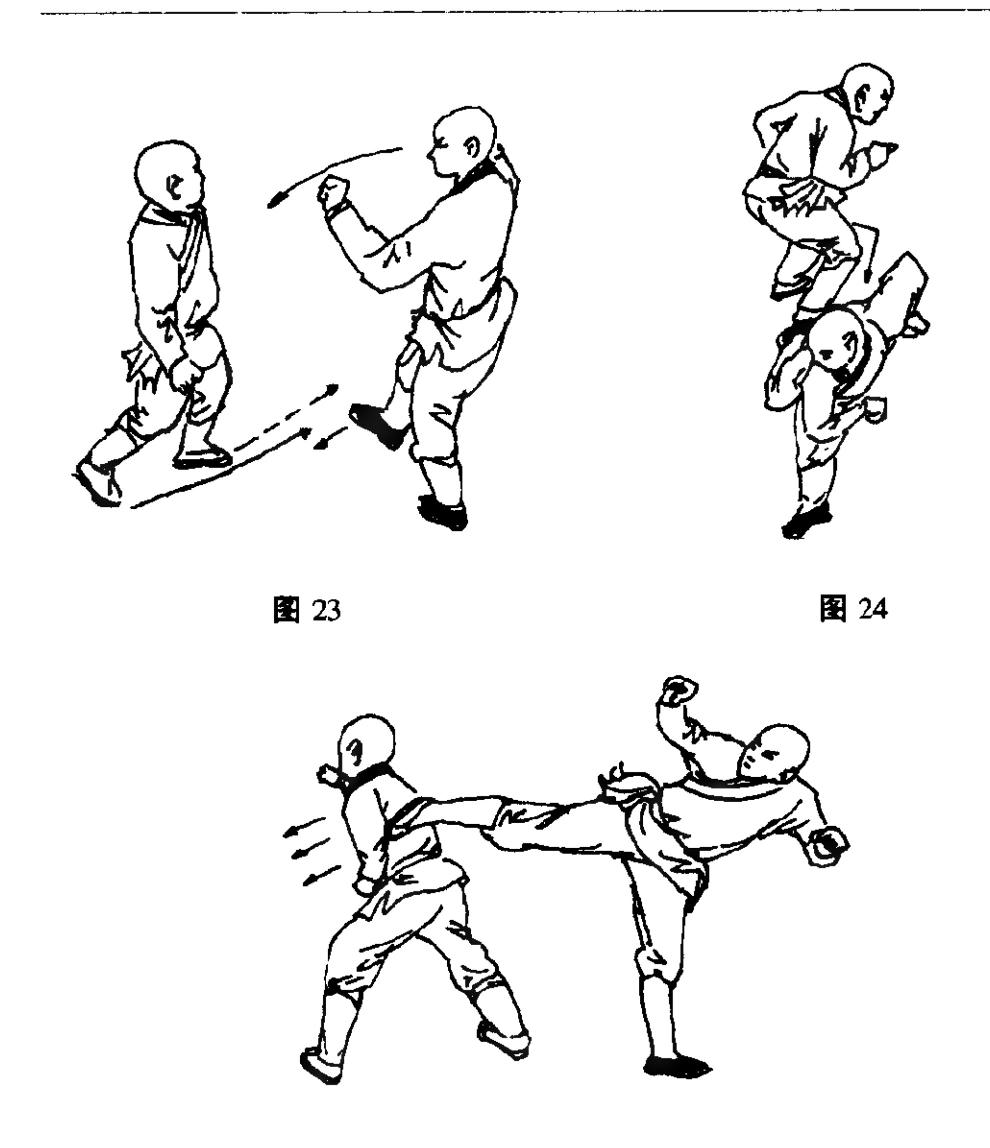


图 23

图 24

图 25

〔动作要领〕

（1）斜后撤半步，旨在引敌转身，不必腾出很远的距离，只要和敌之攻击前进的距离相适应就可。

（2）串步向斜前方则需要进斜前方一大步。

（3）翻扭身躯要协调。

（4）以脚后踵攻击敌。

(5) 对准腰眼，横摆攻击，击势要脆，不能滞缓。

〔实战要点〕

(1) 后撤斜进，贯穿一气

后撤和斜进，是一个完整的转移动作，要连续进行，旨在转移至敌方的侧面实行腿击。

(2) 后踵腿击，转腰发劲

此腿击的发劲，关键在于利用扭转腰肢的旋转势能来打击敌方。

(3) 奇正相生，方保无虑

此动作为奇形腿击，随时应转为正势击敌，这样才不会在实战中遇到危险。

10. **豹子剪尾**

此腿法为专袭敌阴部之转体俯身绝招性腿击法，以凶猛犹如豹子转体而得名。何为“绝招”？即当被敌猛烈的进攻所迫过甚，窘而无计可施时，突然出现的有效而沉重的反击手段，称为绝招。此腿击方法应用于敌势过强，或敌猝然拳脚交加临于前面时使用。

敌拳猝临眼前，我失势后倾，急起间似无路可走，无法转移形势。(图26)

我利用后倾之机，转体下俯，起后蹬腿踢击敌阴部。(图27)

敌受击后必倒地，我趁势转体成擒势。(图28)

〔动作要领〕

(1) 转体要迅速，下俯后眼睛仍应盯着目标。



图 26

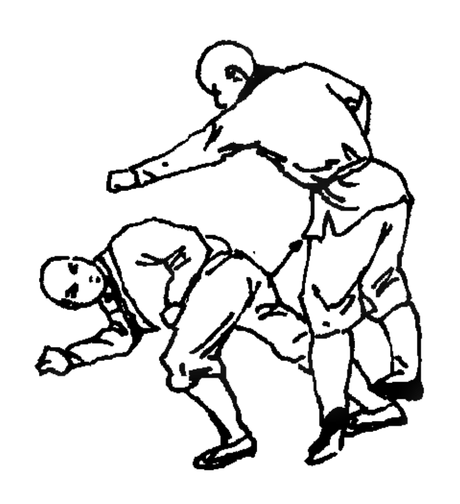


图 27

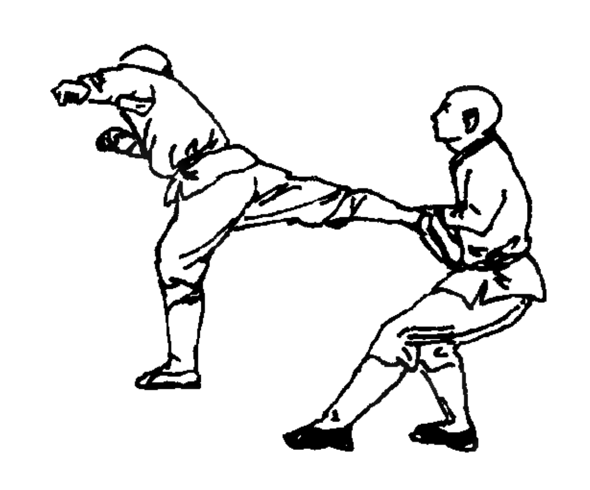


图 28

(2) 用脚后掌击敌。

(3) 转体后立即腿击，刻不容缓。

(4) 转体—腿击—再转体反击应协调一致。

〔实战要点〕

(1) 敌猝临至，从容应变

敌势过强，内心应“静如处女”，“心要静，气要

沉”不要慌张，沉着应战，纵使敌强，也要瞄准敌空挡。

（2）翻转身躯，豹子扫尾

躯体扭转和后腿击出应于同时进行，该动作的突然性越强，越易奏效。

（3）被敌击中，不可滞疑

在我动作过程中，因敌亦在前进攻势迅速，可能被其击中。但我仍以该动作瞄准敌之下阴空挡击出，不可滞疑，以获反败为胜。

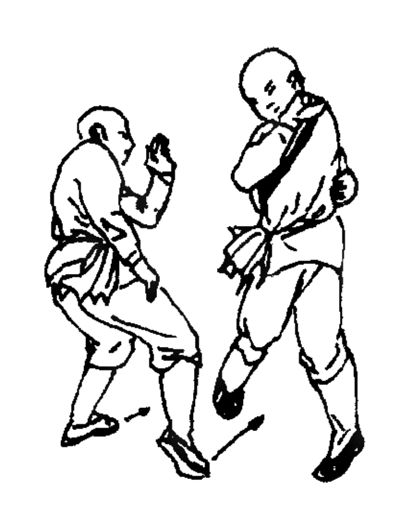
11. 罗汉弹踢

此腿法为专取下盘之勾踢性腿击法。在练习该腿法的单练动作时，颇似小沙弥踢地上小石块玩耍，故而得名。在实战使用时，其动作方向和倒勾昆仑有所区别。倒勾昆仑为后腿侧起踢击，从后勾击脚后跟部昆仑要穴，而罗汉弹踢则是以小套步，于敌进攻我之际，套住敌侧面，以我脚前弓解溪穴部勾击敌方解溪穴部，双手击打敌之背部，以达到致敌向前扑跌的效果，是顺势击敌，此腿击法在使用时的技巧要求和实战经验都应该较高。

设敌从我左（右）似以拳袭来，我即低姿套步，迴旋于敌左（右），以左（右）捋格住敌右（左）手，随即后牵引之。（图 29）

紧承上式，急起左（右）腿，勾踢敌脚踝，同时以左（右）手继续牵引，紧接着换手，以双掌切击敌背、

令敌扑跌。(图 30)



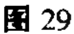


图 29



图 30

〔实战要点〕

(1) 敌进我迴，上牵下踢

当敌攻来时，我要敢于迂迴、套步要纯熟，牵引要坚决。上牵下踢相向而行要协调。

(2) 牵失踢空，随招变招

牵引失空，勾踢被敌避空，随即应变，以其它招法进攻，以免招致失败，因罗汉弹踢后面可以相当顺遂地连接许多攻击动作。

12. **黑虎剪尾**

此腿法为专取敌命门穴转移性侧后击腿击法。该腿法在实战时连用后撤，再前进的步法转移，尤如虎势之奔跃，故而获此名。在敌势过强，持自己力量大，但经验并不很足时，运用此腿击法，较能奏效。而且往往能一击致胜，为实战中基本转移性击法。

设敌以密集之拳猛攻我上盘，并以步法快速推进，向左（右）后侧撤步，并将上体左（右）转，以避敌势。（图31）



图31

紧承上式，我急上步绕至敌右（左）后侧，上身低姿起侧击腿法，攻敌命门。敌如前进速度较快，此时尚未转身，必中命门无疑。敌如较灵敏，已呈右（左）转体状态，则必中神阙穴坐跌。（图32－1、2）

〔**动作要领**〕

（1）后撤要迅速，紧接着上步绕敌后，步法要统一、一致而不散乱。

（2）起腿击时不能高姿，防敌反击得势。

（3）全部进、退动作，要成套协调、连贯，不能散如二个动作。

（4）要以脚后掌击敌。

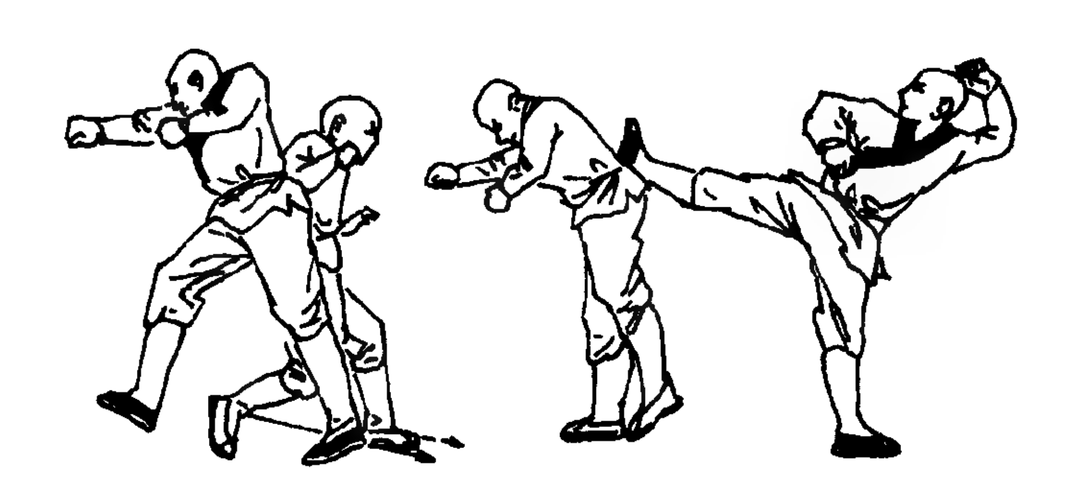


图 32－1　　　　图 32－2

〔实战要点〕

（1）剪尾要诀，在于腾挪

后撤和斜进迂迴，是为了达到侧击敌方命门的目的，所以整套腾挪步法必须纯熟贯穿一气。

（2）敌方直攻，经验不足

此腿法在敌方只知直攻击，未能有效转移，实战经验较差者，可用此腿，且屡试屡验，非常有效。

（3）腿击果断，步法灵敏

此腿击的基本条件为获得侧面之利。因此，起腿击必须果断、及时，在腾挪换步时，随时应将出击腿，换好位置。

13．恶蛇钻心

此腿法为专取敌膻中穴，击敌中盘之转体绝招性腿击法。以此动作进击时，状如蛇之游进，翻转迴踢，连续击打非常凶恶而获名。在实际战斗中，往往会遇到比

我强大之敌，但并不贸然的攻击。而是上下防守，步步进逼，在形势紧迫，似无妙招可破时，即使用该腿法进击，立破过强之敌势。

敌正面步步逼进，我即以拳直击其上部，诱其来格守式反击。（图 33）

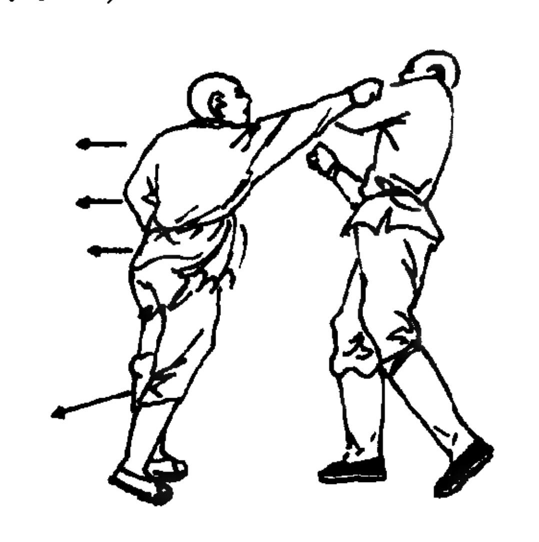


图 33

敌如真受诱来攻，我急退出一大步，随即左（右）转体，右（左）腿出一大步以避空敌势，敌继续推进，我即借左（右）转体之势，击出左腿，攻入敌神阙穴。（图 34）

旋即反击势。（图 35）

〔动作要领〕

（1）转体要迅速、协调。

（2）起腿要坚决、及时。

（3）以脚后掌击敌。

（4）攻敌、转体、后撤、击敌，四部分要贯串。

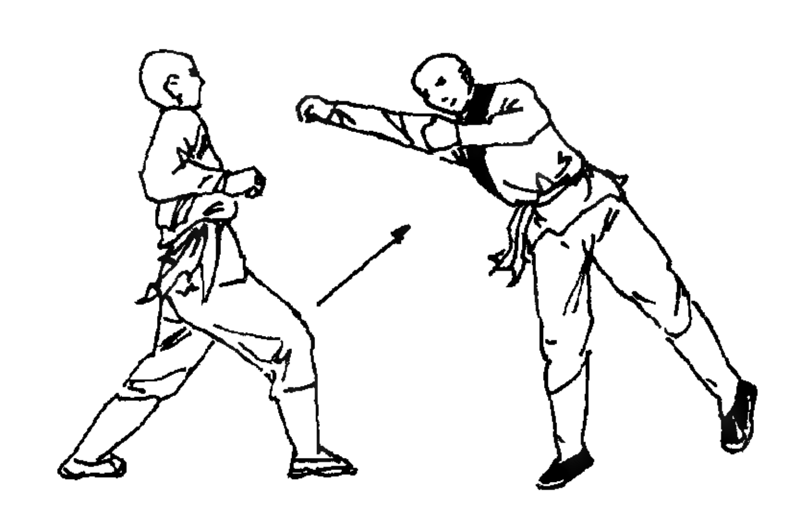


图 34

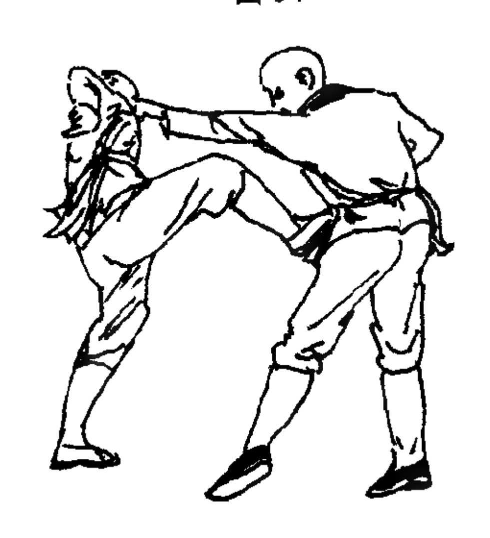


图 35

〔实战要点〕

(1) 攻守有据，钻心有术

可以佯攻，诱敌反扑攻来时，急撤步转体起腿。敌如不受惑即退出时，同样可以随即转体前进腿击。

(2) 旋转得势，势势相接

以旋转之势能来带动腿击，这个力量，将是非常大

的。因此腿击之前的动作要衔接得好，才能发挥最大的攻击效力。

（3）卖露破绽，动作逼真

诱敌来攻的关键在于敌露破绽，看敌是否来攻，露得逼真，敌一定要乘势而击。反之，被敌识破，自然不会上当。

14. 怒狮跺脚

此腿法为专攻膝关节之极猛烈的下踩性腿击法。以其动作的迅猛，气势之激烈而获“怒狮”之名。在敌我相对时，敌不贸然攻来，而我也未识敌深浅时，可用“怒狮跺脚”腿击法攻敌，以试敌应手。亦可以在敌试我应手时，我以突然的动作，避敌势，应以暴烈的动作，反击其势，为实战中常用的基础腿击法之一。

敌以拳直击，试我应手，我即向左（右）侧前迅速移步，处于敌进我亦进的战斗状态。（图 36）

紧承上式，我随即以右（左）脚外缘，跺击敌之右（左）侧后关节，致敌膝关节受损而跌扑。（图 37）

〔动作要领〕

（1）以脚外缘击敌。

（2）侧前移步要求毫不犹豫、迅速、果断。

（3）跺击要准确，具有猝然的爆发劲。

〔实战要点〕

（1）敌进我进，机不可失

在实战时，敌进我进的战斗状态经常有机会出现，



图 36



图 37

可加以积极利用。然而，实战经验不足的人，在敌人发起攻击时，往往是退出来而不利用敌周围的“战斗空间”，去作机动的反击。实战的胜负，从某种意义上来说，就在于是否能充分利用“战斗空间”而作机动转移。如在实战搏击时，能对每一个回合内的战斗空间，全部加以利用，无论攻守，就会显得机动、灵活，胜负也就立见了。

（2）意识贯敌，护定上盘

在作敌进我进的转移时，意识要高度集中。对敌方的每一个细小的动作，都应看得极为仔细，明了敌的每一个企图，不为敌的假动作所迷惑，在向侧前移进时，对于自己的上盘有充分的保护，这个保护，包括二个方面：1. 动作“拦格性”的力量保护。2. 有足够的距离估计。对于这二个方面的保护都应在同一动作中有所准备，择机而用。

（3）身法似蛇、腿击似铁

在作怒狮跺脚时，气势似狮子咆吼猛烈，身法似蛇之柔韧刁钻，在腿击的一瞬间，要求身拉平，脚放长，从而获得最长的战斗击打距离。并要求步、身、腿法三者协同，一举破敌。

15. 乌龙扫地

此腿法为专攻膝盖膑骨之转体型下盘腿击法。其攻击之势，尤如龙之迴旋转扫而得名。在实战时，敌以高腿攻我，其势急而猛烈，我即可以此腿法破之。

敌以右（左）高腿攻我头部。（图38）

我即向左（右）旋转身躯，以敌进我进的原则，向右前斜进步。（图39）





图 38



图 39

紧承上式，随即发腿，以左（右）腿外侧向敌膝盖膑骨踢去。敌必摔跌。（图40）

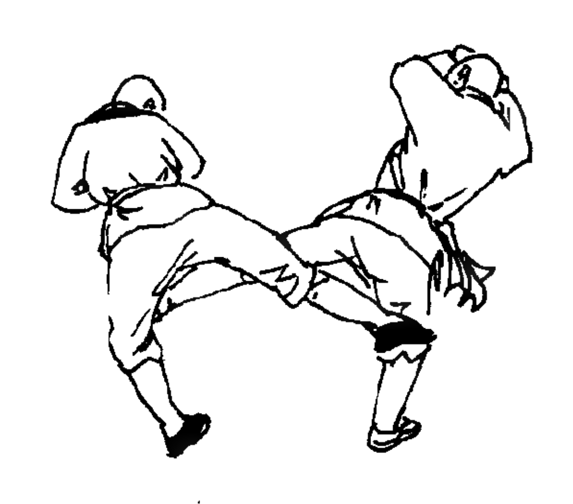


图 40

〔动作要领〕

（1）关键在转体，转体要迅速、协调。

（2）腿击要领在于充分利用转体的势能。

（3）腿击要准确。

（4）转体时，中、上盘要有自我保护。

〔实战要点〕

（1）以腿破腿，武道奥妙

以猛烈的腿击来解破敌方对我的腿击，是金刚禅自然门的一条重要的实战原则。腿击术是中国武术区别和优胜于其它“西洋拳击”和其它搏击术的关键。目前，在日本和西欧的一些具有腿击法的搏击流派中，诸如空手道、跆拳道等等，莫不是中国武术之腿击法的演变。以腿击来解破腿击，实是腿击术中的精要所在。

（2）高腿攻来，须防膝击

敌方以高腿攻我，我之转体攻敌膝盖，但也要防止

敌方的攻击腿之膝盖突然变招攻我。因此，我在实行乌龙扫地时，必须严密防守中、上盘，以免失误。

（3）准确协调，迅速自然

在实行乌龙扫地时，腿击的准确至关重要。务必力求使其膑骨脱出为度。此动作的协调完成和迅速自然有密切关系。只有迅速和自然，才会体现腿击时的爆发劲，否则敌方虽遭攻击，但并不奏效。

16. 黑熊倒根

此腿法为专攻敌之脚背骨，下踩性的基本腿击法。此动作由于其在单练时，形象如同一只蹒跚前进的黑熊而获名。“倒根”则是历来武术拳家对于攻击脚背的专用术语。所以，该腿法为普通脚击法。

敌依仗身高力强，步步进逼，我无计可施，被迫步步后退。（图41）

我以突然跃进之动作，击踩敌脚背，同时以拳击敌下颌，务使敌立即翻跌。（图42）

〔动作要领〕

（1）跃进要突然，这是成功的关键。

（2）以脚后根踩敌脚背。

〔实战要点〕

（1）伺准空档，闪身进击

要踩击敌脚背，进身时要看准空档，否则进不去。闪身进击是为了避免敌方之突然反击而偏身攻击。

（2）击下佯上，眼光飘忽

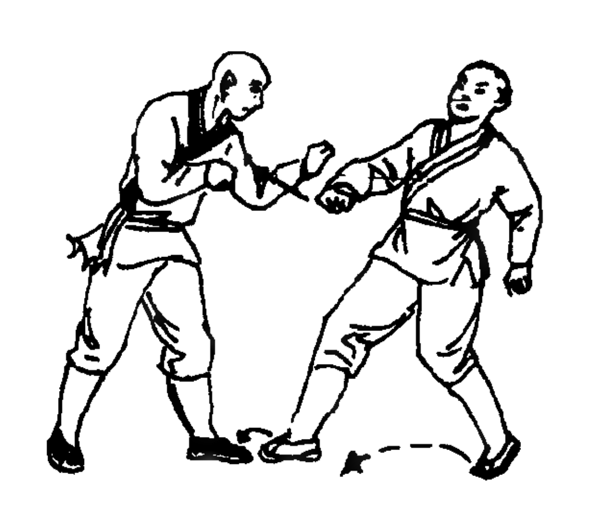


图 41

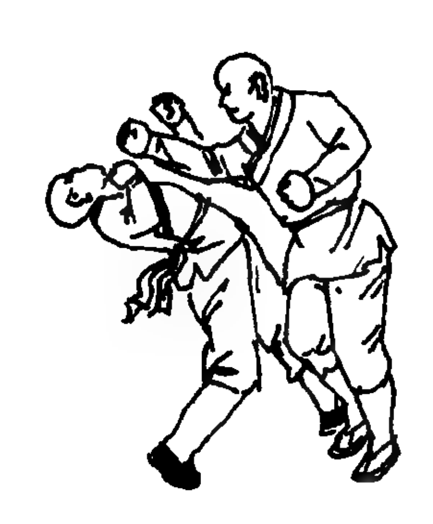


图 42

要获得该动作的成功，要以飘忽的眼光分散其注意力，而不应老实地盯着敌方的脚背。如果这样老盯着脚背看，该动作就不会成功。总之，要善于隐蔽自己的企图。

(3) 上击下踩，重心稳固

在下踩上击时，手心应该稳固，要贯彻“一动无有不动”，“一进无有不进”的原则。否则，敌仗力强，将脚回收，也足以使攻击者自己翻跌。

(4) 脚趾心窝，亦可攻击

在击敌时，敌如已开始向后抽脚，此时击中敌脚趾，效果也是一样。敌如在中盘有空档即以肘击敌胸以配合倒退，效果则更为显著。该动作简单易行，在实战中，可作为一套攻击手段中的先导动作。

17. **将军片马**

此腿法为专取敌耳门要穴的中距离高闪击腿击法。

其动作之势尤如将军上马的姿态，故而获名。此腿击法为实战攻击组合的必不可少的腿击动作，而且发腿击打途中可有膝撞击等其它变化，迅猛异常，往往仅此一腿，即能将敌击倒。

我以拳猛攻敌势，敌后顿或上臂格挡，或径用拳连击于我。（图 43）

紧承上式，我随即起腿“将军片马”式，用左（右）腿弹击踢敌耳门。（图 44）

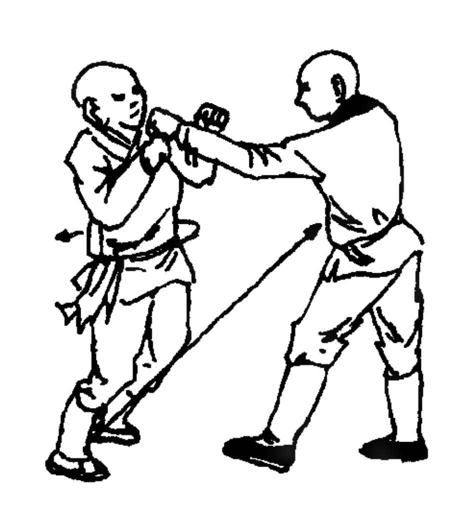


图 43



图 44

敌受击倒，我继以右拳攻入摧倒。（图 45）

〔动作要领〕

（1）以拳攻敌紧接将军片马，要联贯，腿击要轻灵而沉劲。

（2）以脚面击敌。

（3）腰腿尽量放长击敌。

（4）踢击势能是弹摆之势，由下而上，由外而内的



图 45

摆踢。

〔实战要点〕

（1）由外侧击，发腿坚决

在实战中，敌方在我的攻击下，往往有许多应变，或进或退，或转移，不论其作任何应变，只要敌之耳部暴露空挡，而非诱我之举，我即可起腿攻击，发腿要坚决，毫不滞疑，这样才会有力量，有时机（突然性）。

（2）飘忽沉劲，侧击弹摆

飘忽是要求起腿的轻灵，沉劲是指打击的爆发劲，只有轻灵，此腿击中才有把握。在实战时，一旦击中，往往可以致敌昏厥。所以，对爆发劲提出了较高的要求。侧击是指该腿击法进击的方向，弹摆则是起腿攻击的具体姿态，侧弹摆踢在实战中要求较高，应以迅速的拧腰，侧身转体相协调配合，由腰的旋转势能，击发此腿。此时上体后倾，腿击向前，既增加了战斗的距离，

而且也避过了敌对我之极有可能的中、上盘的反击。

（3）诱我击耳，即刻应变

敌如果是故设陷井，诱我起高腿击耳，可有两种击法：一、以速度胜敌，仍以该腿击法攻击，将计就计，但是必须以极迅速的动作完成腿击。敌受击仍会倒地，甚至昏厥；二、我起腿敌明我意图，迅速应变退出，我即以腿收腰侧，以膝盖护定中盘，起身以另变势攻击。

18. **犀牛攻角**

此腿法是专取敌腹、胃部的膝部攻击法。“膝攻击”为金刚禅自然门近战技击术中的重要战术手段，也是极其凶狠、有效的腿击动作之一。此动作以状如犀牛仗角进击而得名。

敌猛攻我，我略作顿挫(退却)以避敌势。(图46)

紧承上式，随即起身前顶，伺准敌方中路空挡，以右(左)膝攻入敌之胃腹部，并以肘击摧敌倒。(图47)

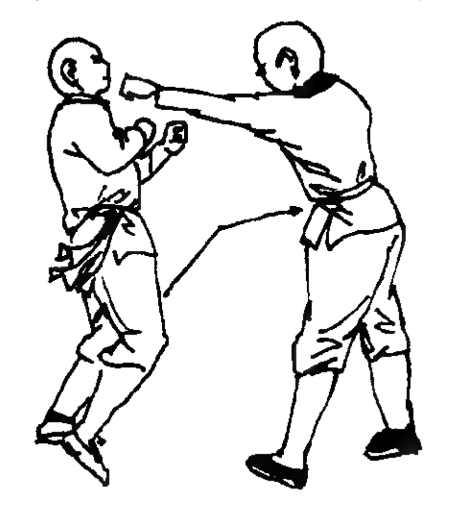


图46



图47

〔动作要领〕

（1）此腿击法以膝尖取敌之胸、胃、腹上、中、下三部。

（2）进攻速度要快而猛烈。

（3）伺准空挡，在意识上要罩住敌方。

〔实战要点〕

（1）以短取长，技法过硬

以短取长，即是“近战”，顾名思义，是与对方身手相贴，在双方肢体极为相邻的搏击状态下进行的战斗。所以，要获得近战的战斗状态，并在近战中获胜，首先必须具备近战的技术。否则，单纯的勇猛，硬拼，没有完全掌握技术，最后结果，却成了对方的活动拳靶，而招致失败。“膝攻击”就是近战中最为常用，最能奏效的以短胜长的技击术。

（2）灵活利索，攻守八面

要掌握好膝攻，首先必须练好膝的灵活、利索，在实战中具有足够的机动性。膝攻击之有效攻击距离虽短，在身法的带动下，却有攻守八面之利，在前后、上下、左右、斜隅等八面有压、顶、撞、窜、拐、别、撤、放八个变化。

（3）磨硬膝尖，膝之存余

膝盖必须有足够的攻击硬度，不能成为“未攻人，己先疼”。膝头不硬，正是没有功夫的表现。膝盖的攻击应有同拳、脚相仿的锋锐。

(4) 勇猛突击，大胆果断

在具备了膝击的技术、攻守八面的锋利、灵活机动的战略，坚硬的膝尖等条件下，同时，还必须具备勇猛突击，敢于迎战，逼击对方，展开膝攻肘击的近战术意识。发动近战时要：

①敢于"见空"就进的接近敌方。

②敢于紧紧以膝、肘相逼。

③敢于果断地使用动作。

④敢于连续发招。

⑤敢于招招发劲。

19. **犀牛别角**

此腿法为专事防御毒蛇吐信、黄蟒摆尾等攻势凌厉的腿击，专以腿御腿的防守腿法。同时，又可以在防御之后，迅速带动其它腿击法立即转入反攻的实战时的基本腿击方法。此腿法看似简易，但使用起来，却有很大的便利。既能一般使用，又能应急求变，为其它攻防动作做过渡。因此，在单练动作以外，要求实战时多加练习，以便获得实战经验。

敌以"毒蛇吐信"攻我，图中为起腿攻击，但腿尚未完全击出的一瞬间。(图 48)

"犀牛别角"或已"别"住敌腿，阻挡成功。该式以下有许多攻击性的变化。请详见"组合腿法"介绍。(图 49)

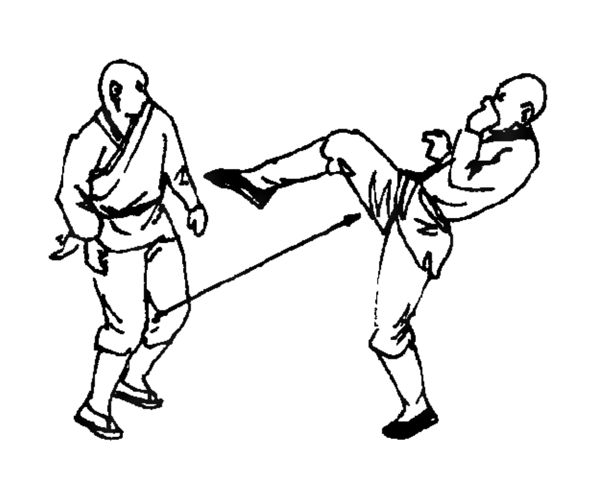


图 48

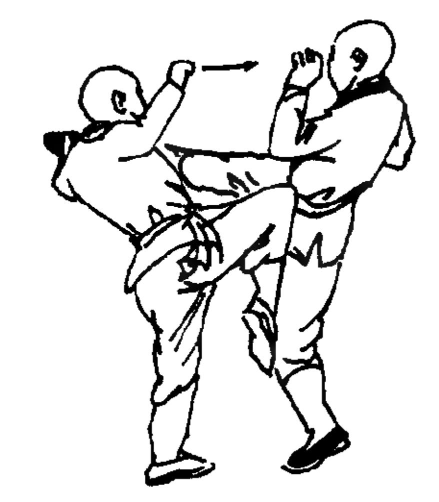


图 49

〔动作要领〕

（1）此腿法起式便利，务须使动作干净、利索。

（2）劲法用膝之“别”劲，略带收意。

（3）动作时，务使重心稳固，以利攻守变化。

〔实战要点〕

（1）挫膝别腿，尤需变招

提膝防御敌之凌厉腿击，这在实战时并不是目的，目的是最终将敌击倒。但是，在敌方的猛攻前面实行战术防御，然后，立即进行反击。必须有一个良好的“过渡”，这类过渡的最佳形式之一，便是“犀牛别角”。“别角”腿法之后的反击关键在于当攻击我之敌腿尚未抽回时，立即变招，发起反击。此时，因敌之各部空挡均暴露，极宜为我所乘，故而要求使用该腿法者，须具有一定的实战经验，不致临变无招，坐失良机，以便及时地转入反击。

（2）别劲带冲，意在截取

用此别腿，不仅保护住自己中、下盘空挡，在使用阻挡的别劲时，还应带冲劲，截击敌腿，以限制敌腿的变化，而增加自己的机动性。

（3）身法配合，趁势攻入

当别住敌腿后，是趁势迫击，实行近战的好时机。这即是说，该腿法的使用，越接近敌方，越有利，越能攻入敌要害，而且，敌之攻势均瓦解于身后，我之膝攻却已跃于敌前。此别进之膝，挡住敌攻我之脚腕、脚背称为成功，如能大胆别进，顶击敌大腿，则为更佳。

20. 恶虎掏心

此腿法为近战膝攻击，专取敌心窝之横撞腿击法，其势猛烈，如虎食心，故而获名。此腿击膝攻法，以短制长。在敌方的猛烈进攻下，以猛对猛，伺准空挡冲入，敌之长拳连击威力顿时减弱，这种战术上取势的攻击法，颇似围棋的近逼后杀，有极大的实用意义。

敌拳腿猛攻我，我未知敌虚实，略作后顿。见空挡后，随即起身。（图 50）

紧承上式，视定敌中路空挡，以右（左）膝盖横撞攻入，并以猛烈的前进冲力，以拳攻击敌上盘。（图 51）

［动作要领］

（1）往后顿挫避敌势，看空挡要快、准，关键在“准”。

（2）进击动作，手膝配合协调。

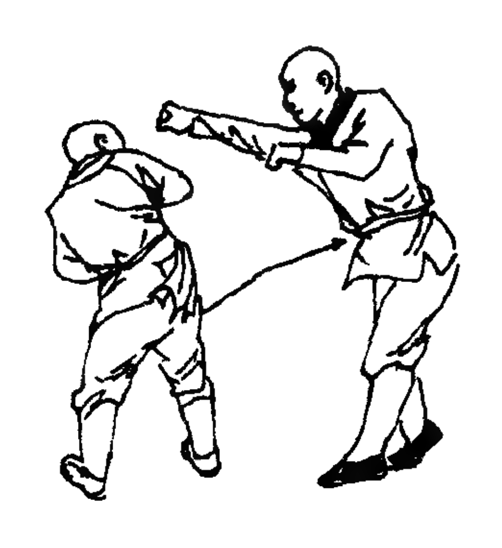


图 50



图 51

(3) 此攻膝法系由合到开，膝横撞时，应开胯撞击，以尽可能获得较长的攻击距离。

〔实战要点〕

(1) 退进同时，贵在协调

在实战时，敌猛烈攻来，在此形势下，我亦起一个猛烈向前的进击动作，要在这种敌进我进的状态中获得有效攻击，就必须利用一个“时间差”的间距。这个“间距”是在瞬时中即消失的，搏击的双方，谁的“间距”利用得好，谁就获胜。利用这个间距中的攻守动作，需要协调。在这个腿击动作前的“一顿”和随即起膝横撞就是指这种动作的高度协调。

(2) 距离估计，尤需准确

用拳面脚掌攻击，可作较远距离的筹算，以膝盖攻击，有效的攻击距离就短。因此，在实战中近迫膝攻，尤其需要有正确的距离估计。可以认为，一个成功的搏

击家，其要诀就是正确的距离判断。实战中无论是拳打、脚踢、膝撞、头击，肘顶、身靠、臀撞，全身各部位的各种攻击，都需要有正确的距离估计。否则，极小的估计错误，都会带来不可设想的严重后果而遭致失败。而肘顶、膝撞等近迫作战，尤其强调估计距离必须正确。

(3) 开跨撞击，倍增猝力

在以膝顶战的近距离搏击中，开跨放击是为了更好地在瞬间释放出加大的爆发力和速度来。这一加大了的攻击能量，在实战中甚具威胁。(在敌我双方均在估计对方距离时，这一能量往往被忽视而不去使用。)

21. 扑雕夹翅

此腿击为专取敌面的膝攻法。以两手如雕夹翅攻击敌面而得名。在实战中，双方如均擅长近战，常能出现身体相贴甚近的搏击状态，此时，即有机会使用该腿击法。

敌避过我长而连的拳之攻击，迅速迫近，以手肘及膝攻我。(图 52)

紧承上式,我以身法略闪,避过敌之膝攻。(图 53)

紧承上式，在敌新的功势尚未实行、旧之攻势尚未结束之前，瞅准敌头部空挡，以自己的一臂或双臂插入敌上臂之间，环抱敌颈，用冷脆之爆发力，下压敌后脑及颈部，我右（左）膝随之上顶、撞击敌面颊。(图 54 －1、2)

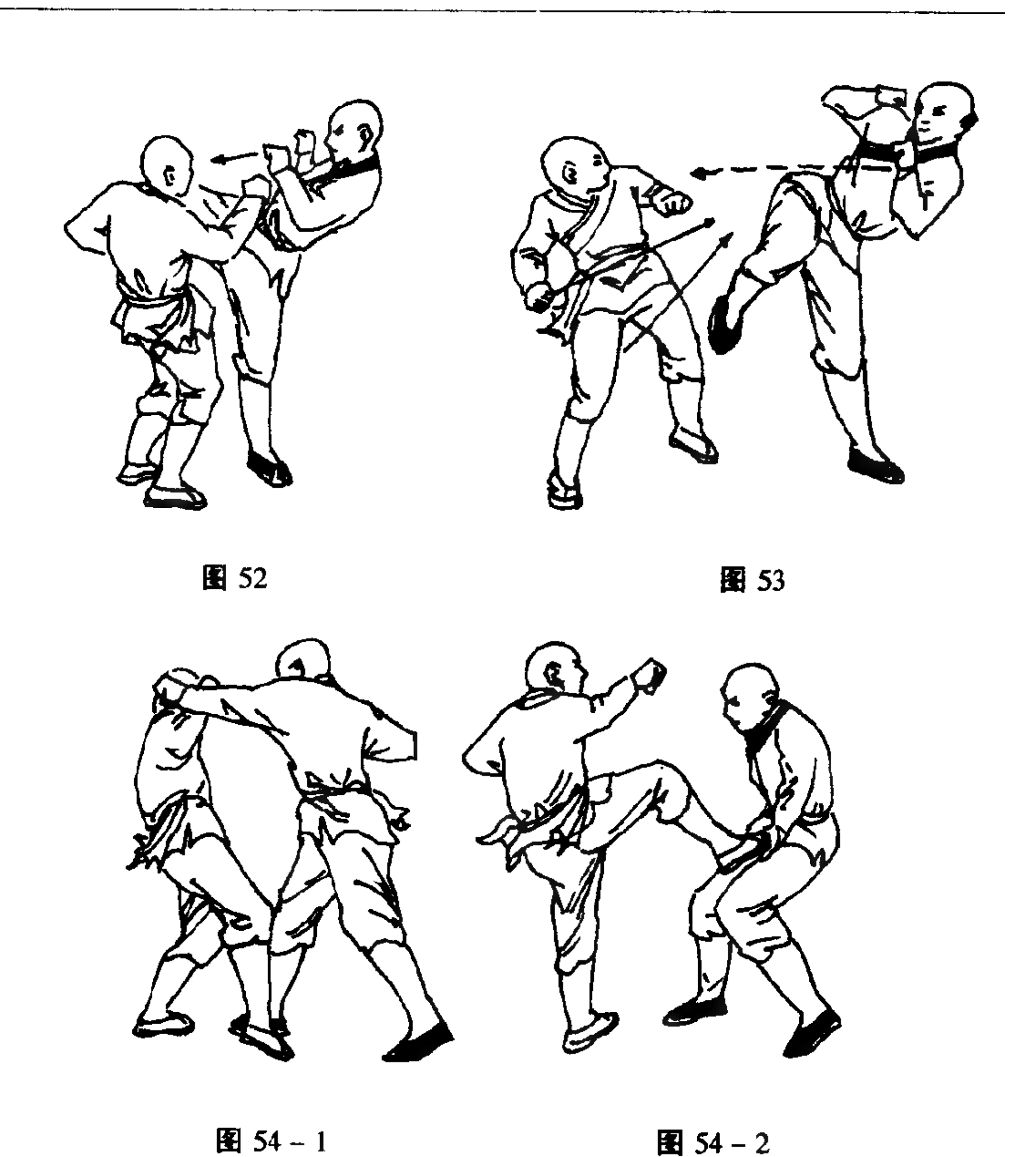


图 52　　图 53

图 54－1　　图 54－2

急承上式，将上顶之膝弹出，同时以右脚尖勾入敌裆，施以猛击，敌受击后必立即昏厥。(图 55)

〔动作要领〕

(1) 避开敌膝之攻击，并不以步法后退，而是以身法闪避，同时以协调的动作反击之以膝攻，因此特别强调膝顶和手压的协调性。

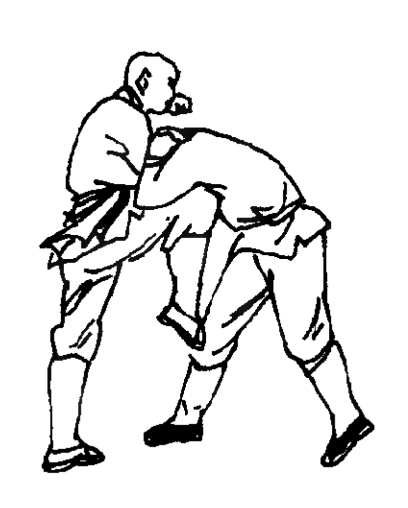


图55

（2）顶膝击面和勾脚击裆应几乎同时进行。

（3）近战要坚决，不可胆怯。否则，动作就会失去协调性和攻击性，也就立刻会失去攻击的机会。

〔实战要点〕

（1）敌迫过甚，敢于近战

对敌的主动近迫，切不可害怕，敌闪过我之拳腿攻击，迫近我身，肘膝相逼时，切不可被其势汹汹所吓倒。要在这种复杂的战斗局面中，清醒地认识到，敌方猛烈地对我冲刺，其势并不可怕，应处处留意的，是他可能攻来的拳、脚、肘、膝。因此，可先用防御性的连击（前手迎击），突施打击的同时，以步法后撤，敌必然继续逼进。此时，已有充分时间，看准敌之空挡，立即再前进迎敌，以膝御敌，施以膝攻击。

（2）以膝御膝，防守正宗

敌以继续逼进之膝攻击，迅速造成近战局势，以就

取胜，我即复进提膝防御，连消带击，在化解敌膝攻击的同时，以膝攻敌。同时，以两臂穿入敌中盘，以肘化敌肘之攻击，随即趁势圈住敌之颈、头，以冷脆劲下压。以臂、膝之合力猛击敌颊，以膝、肘破膝、肘是近战法则之一，尤需熟知，并刻意练习之。

（3）近战接敌，瞅准空挡

以膝、肘之近战，尤其应瞅准敌之空挡，否则，一切近战动作都将失败。而近战失利将会比中距离、远距离的搏击中失利更具有危险性。

（4）连续腿击，功效卓著

此动作首击面，次击裆。其实可视为一个连续的组合腿击。组合腿击的功效，远远大于单个腿击。这类腿击法将在本章的后面详述。

22. 托肚扫裆

此腿法为勾踢性之普通腿击法。以二手击腹，同时以脚勾击承山穴而得名。此名之“裆”是下盘的意思。其余参看“倒勾昆仑”。两动作极相似，但有三点不同：

（1）托肚扫裆为低姿迎敌，倒勾昆仑则是高姿迎敌。

（2）托肚扫裆为攻腹以“击”，倒勾昆仑则是抹、捋牵引。

（3）托肚扫裆致敌后跌，倒勾昆仑致敌侧倾。

敌攻我上路，我即随即起腿勾击敌承山穴，并同时用掌切击敌“中极”、“神阙”一线。（图 56）

敌受击后，向后坐跌。（图57）

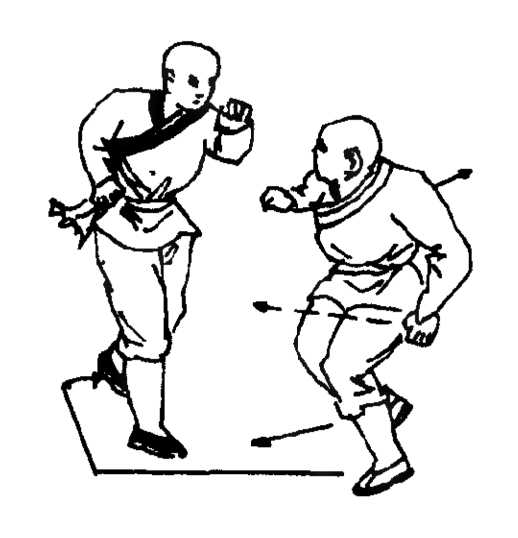


图56



图57

〔动作要领〕

（1）击腹和勾脚动作方向相反，但要同时进行。

（2）扫击应向前，向下方向进行，勾脚只宜平勾。

（3）动作须协调、坚决。

〔实战要点〕

（1）伺准空挡，突然扫裆

这要求在实战中，发现适于该腿击法“成立”时，才立即行动。如无机会，则不应贸然使用该动作。但是，每当敌方一经暴露出适宜使用该腿击的空挡时，应立即行动，不可迟缓。

（2）避开敌攻，贴身近战

此腿法也是近战腿击动作之一，因此，务须避开敌拳之进攻。

（3）拳脚联攻，迴避击之

敌如果以拳脚连续动作攻我，我即以套步迴转敌侧，再立即以该动作击敌支撑之腿。奏效也较为迅速。

23. **反取元阳**

此腿法专取敌之下颌，为转移性大车轮式后摆腿击法。因其倒打头部而获此名，在实践中突然使用，极为奏效，动作技巧性较高，为绝招性腿击法之一。

敌以拳猛然逼攻我。(图 58)



图 58

我即转体向左侧，并借向左（右）转之势，向左（右）截拳，并以右（左）肘击敌。(图 59－1、2)

紧承上式，敌身右（左）闪，避我肘击，我随势将躯以身法向左（右）下压去，以腰为轴，随即提右（左）腿，大腿带动小腿，脚面向天翻转，身体此时向下。(图 60)

上动不停，敌避过我肘击，正欲重行上扑前进时，我腿已经从中心翻出，击向敌下颊。(图 61)

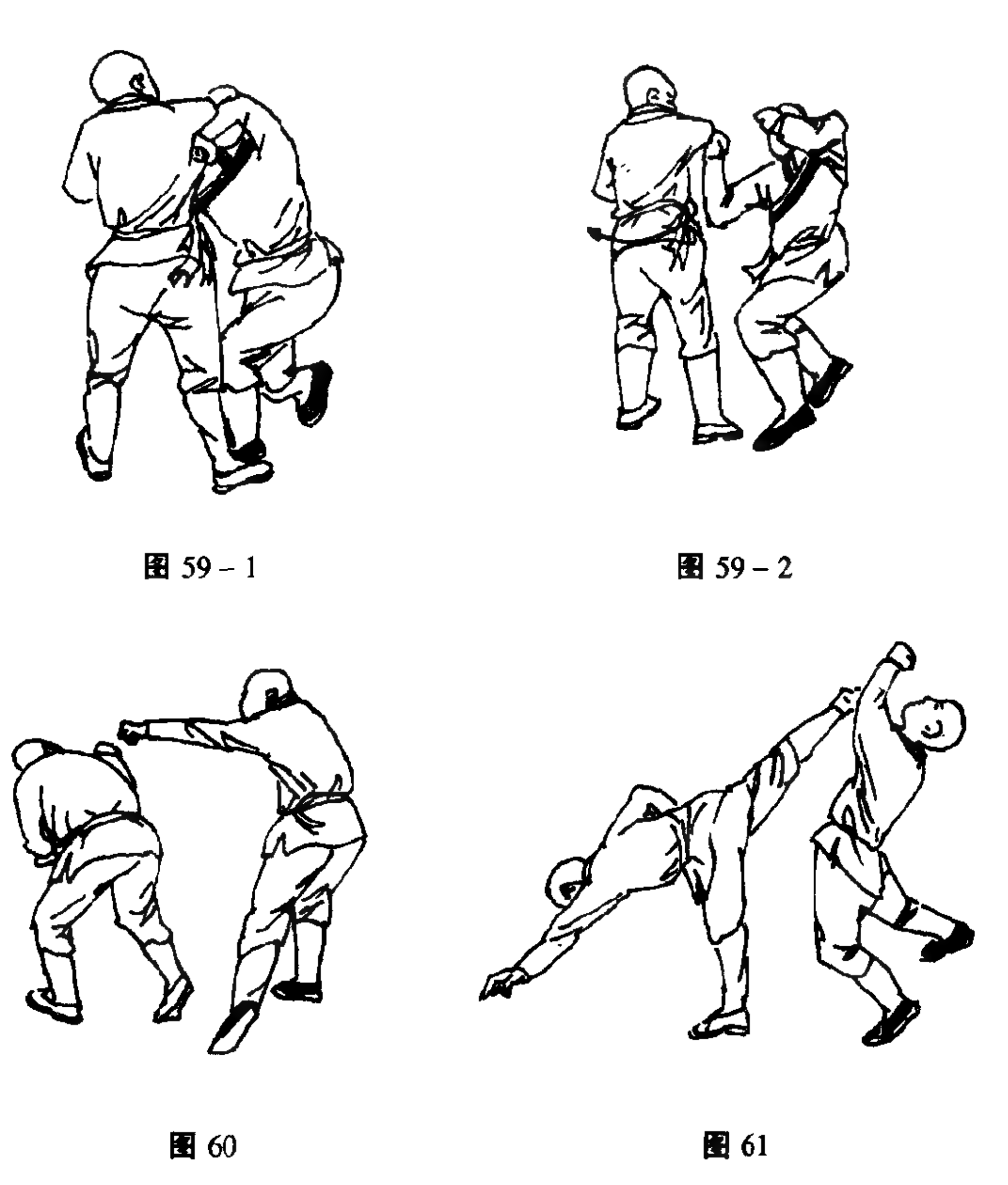


图 59－1　　图 59－2

图 60　　图 61

〔动作要领〕

(1) 截拳、压肘、翻转身躯应同时完成。翻转身躯到发出腿击，允许有一个极短促的节奏，以增大爆发劲。

(2) 截拳、压肘必须有劲。

(3) 翻转身躯要圆，重心要稳，腿击速度要快。

(4) 腿蹬敌面颊时，眼睛始终要盯住目标，不能不看目标。

〔实战要点〕

(1) 身腰为轴，车轮击法

该动作为臂、肘、腿膝、脚掌四部联接动作，在实战时突然性很强，尤如一架车轮在向敌平转。截臂、压肘，提膝均为击打性动作，主要为最后的一招脚踢辅平道路。因此，前三着应招招发劲，令敌迴避，或至少受砍臂、截掌的痛苦。

(2) 奇正相生，随机应变

该动作为奇形，击敌之不设防，如一脚踢空，应立即有连续打击或迅速遁离、防御的准备。

(3) 动作清脆，脚法利索

此动作难度较大，但要求清脆、简捷，以求速效，脚法要求利索，踢出时，重心决不能因此受影响。故此，后遁一大步或翻身大轮劈，这都是该动作之后的良好变化。为了使这车轮式的后蹬击成功，在平时必须有刻苦、良好的训练，才不致临战失利。

24. 脱靴盖面

此腿法专取敌面颊的摆击性腿击法。攻击时以脚底攻击面部故而得名。此腿击法动作难度较大，但在实用时却很有效。

设敌以右（左）腿右（左）拳齐出，同时以连击拳对我发动猛攻。我身略后闪。（图 62）

紧承上式，我随即向右（左）移步，右（左）腿从身侧提起，向前斜上，以脚底，击敌面颊。(图 63)

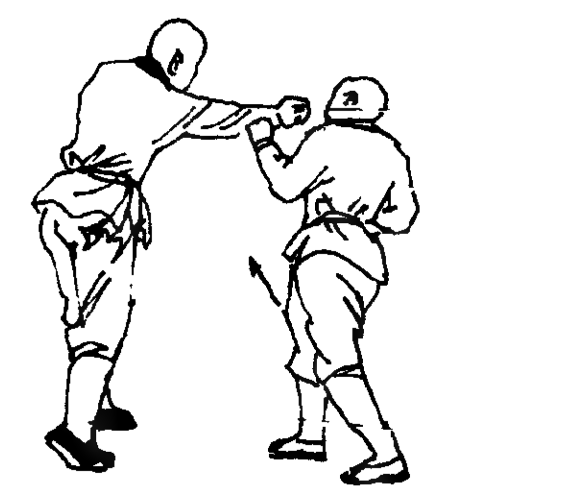


图 62

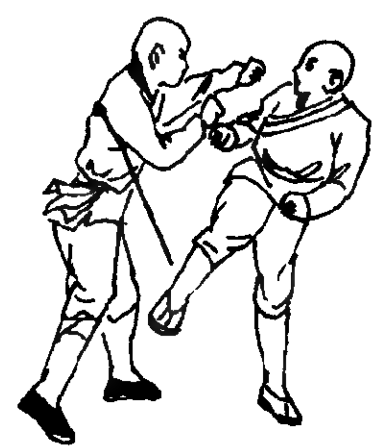


图 63

此时被击中前的一瞬间。(图 64)

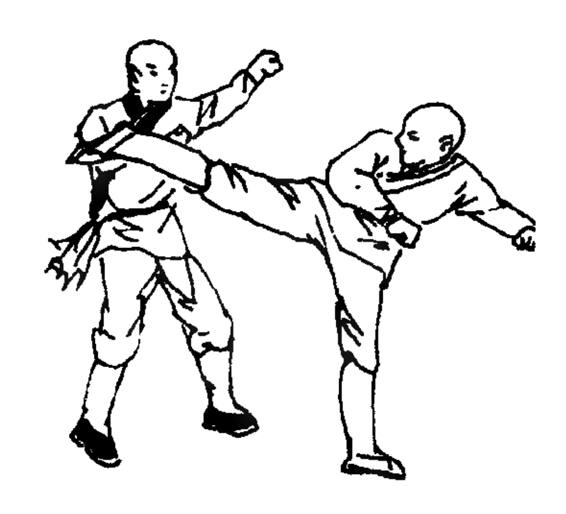


图 64

〔动作要领〕

(1) 向右（左）移步时，有一个幅度极小的转体，在起右脚攻击时，应将这极小的转体势能加以利用，来加快脱靴盖面的攻击速度。

(2) 后闪和移步应同时进行，形成一个“V”形迴环路线。

(3) 整个动作移动、进行时，上身躯保持正直，重心不偏离后脚面。

〔实战要点〕

(1) 闪避攻击，瞅准空挡

该动作的闪避，走“V”形路线，要求在一瞬间完成。发起腿击，则是在走完“V”形的“V”点上。

(2) 拳脚配合，击发要狠

在做步法移动和身法闪避时，两臂做好消截对方袭来之拳的准备，务使三盘护定，在较安全的情况下实施攻击。

(3) 攻我阴门，以腿破腿

敌如在实战中以毒蛇吐信，黄蟒摆尾等腿击法攻我，我仍然可以使用该路线和相同腿击法破之。但要反应极为敏捷，不能被敌先行击中，否则，就会被敌所乘。

25. 倒踢金冠

此腿法专取敌后脑之脑户穴，动作转移幅度大，难度较高，为绝招性腿击法之一。

敌对我猛施拳脚，我随接随走腾挪转体，引化敌势。敌攻势未停。（图 65）

在完成引空接敌时，急起腾挪步，向敌右（左）面绕走至敌身后。（图 66）

此时敌急待转体攻我，但我已起倒踢金冠，起右（左）脚，以脚底前掌击敌脑户。（图 67）

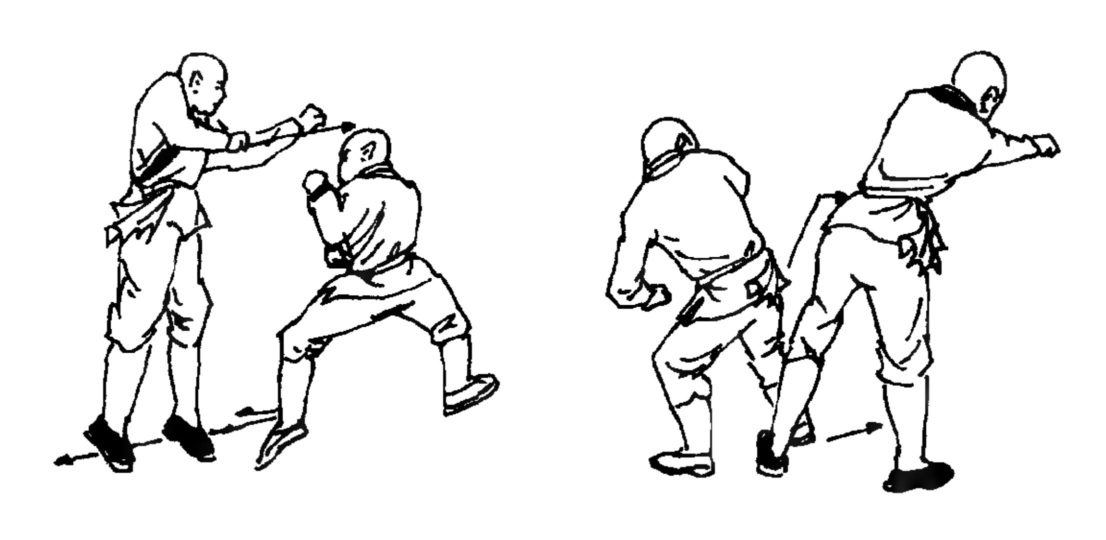


图 65　　图 66



图 67

〔动作要领〕

(1) 引空和腾挪步要协调一致，并应以较敌更快的速度完成腾挪。

(2) 腾挪应取最近的路线，否则，腾挪完成，即来不及起腿击。

(3) 眼睛应始终盯着敌方动静。

(4) 腾挪和起腿击应几乎在同一时间内完成。

〔实战要点〕

(1) 步法转移，贵在神速

在做腾挪步时，一定要体现一个“快”字，只有快，才能完成该动作，当敌攻时，应使敌方有这样一个感觉，只觉“人一闪，不见了!”一动作即在敌身后出现。要造成这样的战略姿势，必定得依靠平时对腾挪步的苦练。

(2) 敌如转体，狠击不误

敌方如跟着转体，只要头部未封死，仍有空挡，可以照击不误。一般敌跟着转体后，尚未有此思想准备。

(3) 空挡弥补，改击中盘

敌如转体快，又将上盘封死，可立即以同样腿法，攻敌下阴，仍获速效。

26. 犀牛饮水

此腿法为专取敌裆部的中盘攻击性膝盖腿击法，为实践中较狠恶的腿击动作之一。古称肾属水，故有犀牛饮水的名字，此腿法为近战常用的技法，被击中后的敌

方，立即丧失战斗能力。

敌以拳脚复加的凌厉攻势袭我，我即向侧后略退。(图 68)

紧承上式：上动不停，随即以左（右）手迎击敌上部，以迅快的拳法攻敌面颊，此时敌已冲上前来，我即摇身迎进，迫近敌身。(图 69)

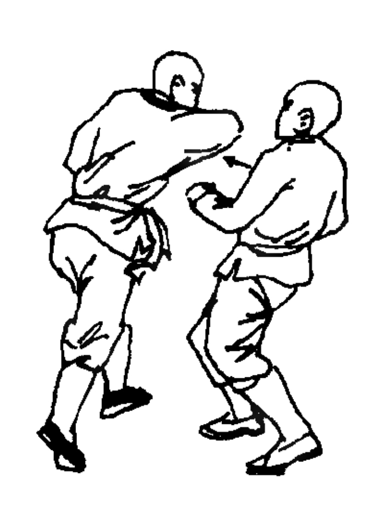


图 68

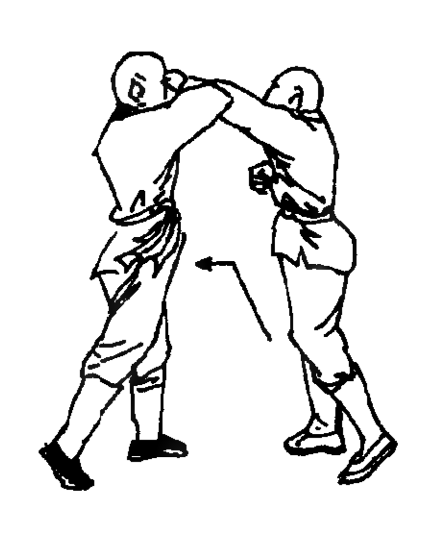


图 69

紧乘上式：随即起左膝前顶，攻入敌之阴部，敌中后必遭翻跌。(图 70)

〔动作要领〕

(1) 避空出拳，贵在一致

在敌人的狂攻前面以拳还击，除了必须的胆略和勇气，还必须有纯熟的技术，



图 70

迎袭左（右）刺击拳的成功关键，就在于明确一个距离差距，在敌突然攻到前面的一瞬间，我闪到敌右（左）侧，这时便出现一个“距离差距”，但我并不滞疑，而是迅速从敌右侧的臂上方从左（右）出拳击敌头部。敌攻击我时迅速，我闪避开也迅速，在这距离差距已明确出现时，迅速反击。这需要高度的协调，才能完成。

（2）犀牛饮水，拳膝一致

击出拳后，几乎同时，起膝撞进敌裆。此时，敌前进之势尚未停止，我又突发攻击，力量相向，撞击力倍增。这种击敌方法的有效性是万无一失的。但是，这种击打效果，一定要在实践中造成“距离差距”时才能实现。同时，拳膝并进，充分利用距离差距，才能实践。

27. 奔马冲蹄

此腿法系防御性腿法，以膝盖前冲、前顶之式来防御敌拳腿的攻击，其姿势尤如奔马，故名奔马冲蹄。

敌以拳、膝猛攻我上、中盘，我似无路可退，无转移腾挪的转机。(图 71)

此紧急之际，不论其中盘是否有空挡，即将膝提起前冲敌方身体各部，如：小腿、大腿、臀位、肋、腹、下阴及腕、拳、肘、掌、胸、均可以冲膝冲击，以解燃眉之急。(图 72)

〔动作要领〕

（1）前顶动作要猛烈、迅速、并以双拳轮番冲击，以助膝冲之势。

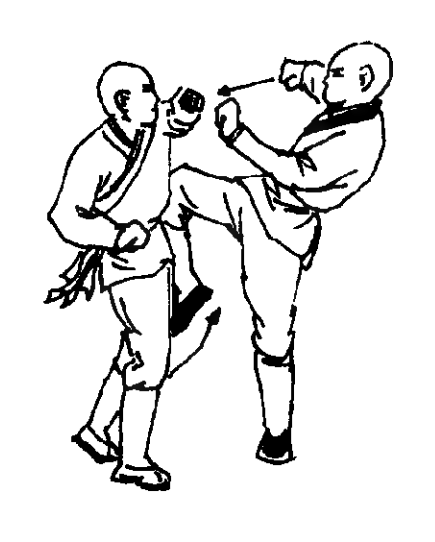


图 71



图 72

（2）戳消攻击之拳，要狠。

〔实战要点〕

（1）频频起膝，连连出击

膝攻第一下后，下落再起，同时身躯前进，以助姿态。出拳交替要迅速，主要攻击目标为敌鼻梁，关键在准。

（2）重心前攻，随势变招

重心在进攻中，不断前移，在频频的连贯起用膝攻中随时注意形势的变化，如敌已露空挡，随时打击。

28. **黄蟒出洞**

此腿法专取敌面颊之攻上盘中路迎击势腿击法，此腿击狠凶异常，一出击即如蛇之出洞，昂头而进，故而得名。

设敌从远距离奔袭于我，我以自然式对敌，始终用眼瞄准敌方，伺其露出空挡。（图 73）

敌攻迫近，我伺其中盘，上盘所暴露的空挡，随机发出击面之腿。(图 74)

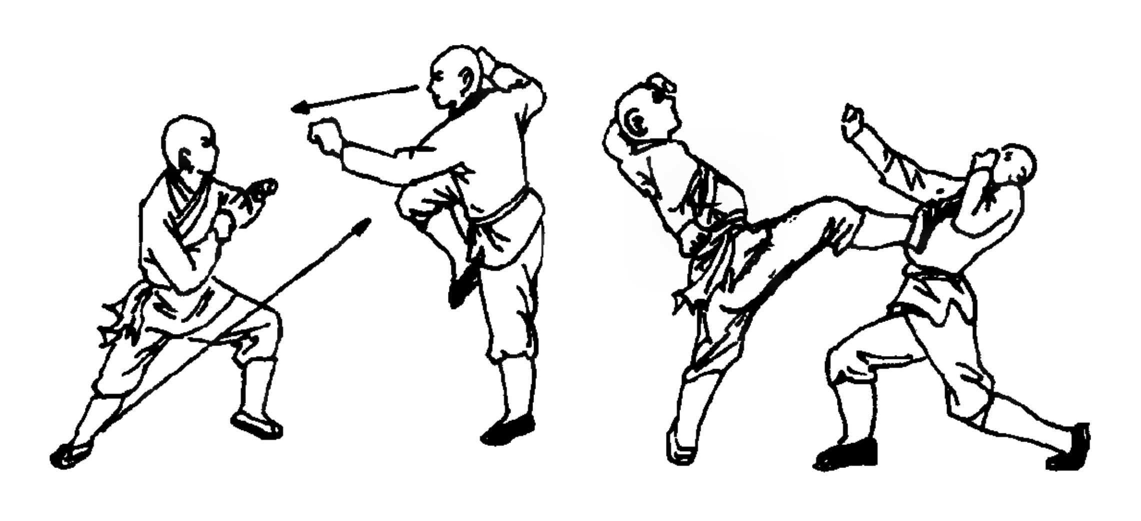


图 73　　　　图 74

敌头被击中，后仰，我腿攻入敌面颊。(图 75)



图 75

〔动作要领〕

本腿击法是正势击敌，要求身躯周正，起腿击面部，要轻松自然，不应有勉强之意。

〔实战要点〕

（1）小腿击上盘，毫不留情

对于上盘的攻击，踢击一旦发出，即应毫不留情，毫无迟疑之感，这样才能发挥爆发力和夺取有利的时机。

（2）敌势过猛，小退一步

敌如攻来之势过猛，我可任意一脚小退半步，随即起发击空挡。

29. **金龙摆尾**

此腿法专击敌之腰眼穴，为转体性中盘旋转腿击法。此腿击法同黄蟒摆尾的区别是，黄蟒摆尾是正面对敌，转移摆击，而金龙摆尾则为转体摆击，实践中此腿法对于贸然攻来之敌，极有威胁。

敌以拳攻我，我从左（右）脚立前，右（左）脚在后姿态待敌。（图 76）

紧接上式，待敌正欲击我面颊时，我以左脚踮地上躺右（左）后旋转，右（左）脚是起借转体姿态，充分利用旋转势能。将腿向敌腿侧弹放。（图 77）

为击中敌姿势时态。（图 78）

〔动作要领〕

（1）旋转时，注意重心要稳固，不能有所倾斜。

（2）注意利用撑腰的一瞬间，向敌弹去。前脚后掌击敌。

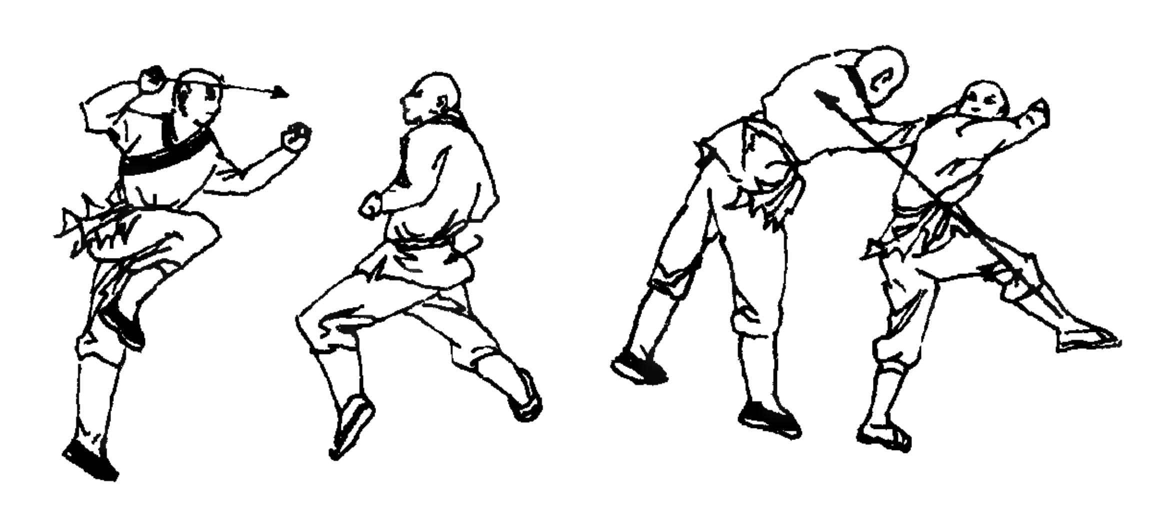


图 76　　图 77

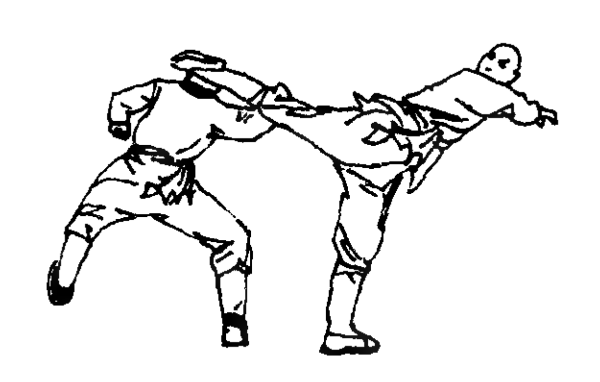


图 78

〔实战要点〕

（1）候敌进攻，方可旋转

使用此腿法的最佳时机是候敌方对我发起攻击时，切切注意不宜过早。

（2）旋转踢空，应有变招

该动作在旋转前如被发觉企图，应即退而遁出腿击

火力范围。此时，应主动向前迅速落步，发起其它攻击动作。如敌利用“时间差”猛烈反扑，亦当即退出，以窥视敌的来路破绽。

(3) 攻击得手，仍应追击

此腿如击中，倘因各种原因力量不够足时，仍应追加攻击动作以催其速倒，充分利用敌被击后引起的疼痛反应和不能主动反击的时机，连续追击。

30. **野马截脚**

此腿法专取敌方胫骨的阻击性低腿之击法。因动作近似野马弹蹄而获名，野马弹蹄为专取心窝膻中穴，而野马截脚只是袭取敌小腿胫骨上半部，为实践中常用腿击法之一。

敌我双方转侧身对峙，敌正欲攻，我以拳击。(图79)

我趁其正欲前进而尚未前进时，随即起右（左）腿，侧蹬敌支撑脚的小腿胫骨正面，敌被击中后，必向后翻跌，不能继续作战。(图 80)

〔**动作要领**〕

(1) 以脚外缘击敌小腿胫骨。

(2) 进击时上身后仰，脚尽量伸出，以保持最远的战斗距离。

(3) 全身动作要协调一致，进退要灵活。

(4) 侧身施腿击。

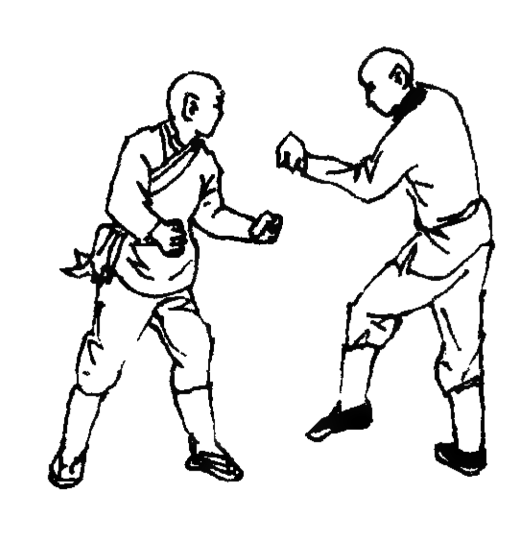


图 79

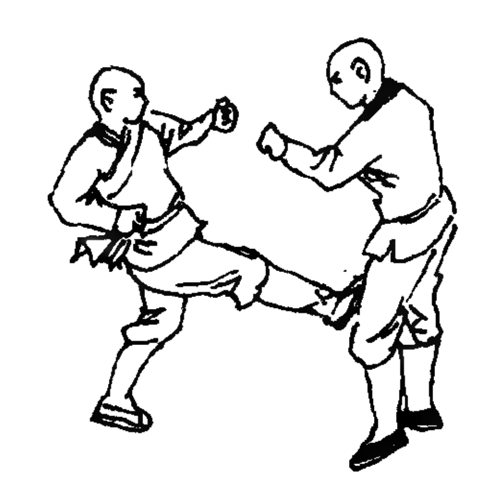


图 80

〔实战要点〕

（1）双方相峙，以步变招

双方对峙时，采用灵活的步法，制造一种忽远忽近，捉摸不定的运动规律，来迷惑对方，从而使自己对距离具有更为明确的估计而随意操纵。这是该腿法成功的关键。

（2）身腰对拔，避击同时

使用此腿法时，尽量放出腰胯加大战斗距离，以获得满意的击打效果。此举必定使上体后仰，这无疑是上避拳袭击的最好姿态。

（3）咬准时机，抓住不放

敌正欲起腿攻击我时，敌前进正欲埃步时，或敌刚落步的一瞬间等三种情况，均为施以该腿击之良好时机。所以，一定要在实践中、善于观察对方的动机、进退，以选择最佳的攻击机会。选择在该机会中最宜袭击

的时间。

二、腾空腿法

当身躯跃起，于空中发出腿击动作，称为腾空腿法。

在散打实战中，使用腾空腿法，对于牢牢掌握攻势，夺取主动具有重要意义。占领空间，争夺制高点，为争得主动的关键之一。从战术角度看，从一个防御低姿，突然变化为攻式高姿，于对手毫不注意的角度，重重射入一脚，或带动一连串的袭打动作，发起攻击，往往能出奇制胜。金刚禅自然门拳诀云："一脚有万变，万变归一脚。""一脚出，势势连贯。"指的就是这种形势。

对于腿击的高度，各门各派因师承的不同，历来有所争论，有曰："脚踢不过膝"。有曰："发腿不过腰"。也有曰："踢腿高不过肩"。更有曰："起腿三分输"，径直反对使用腿法，各执一端，莫衷一是。各门各派，千流百家，都有自己的经验和道理。无须统一，强求同理。学术上的不同意见，通过争鸣比较，各派自会得出符合客观实际的结论，从而得到各自的提高。

金刚禅自然门认为："高腿者，大技也"；"高下之腿击，迅缓能得灵变，取胜之道也"。高击腿法和腾空腿法的运用，在我们散打的实践中是有效的，击打效果

一般不比中、低型腿法差，在实战中连续起高击腿法，能获得进攻的气势和主动，力求出奇不意的制胜。

任何事物都有二重性，有优点，也必然有缺点，腾空腿法冲击力量强，速度快，但也应注意对手引进落空，巧避旁击。腾空腿法，占领高度，尤应研究落地后的整局变化，切不可腾起如龙，落地像“虫”。缺少变化，被动挨打。

腾空腿法，难度较高，消耗体力也较大。因此，除了具有单个腿法训练基础之外，还应加强耐力和弹跳等身体素质的训练。以便在瞬现即逝的时机来临时能及时准确地起脚，实行空中腿击取胜。

31. 飞虎食心

该腿法为专取敌膻中穴位的中踢腾空腿击法。此动作勇狠、攻势猛烈，故有飞虎之称。为实战之基本腾空踢击法。

双方保持较远的战斗距离，互相伺机进取。(图 81)

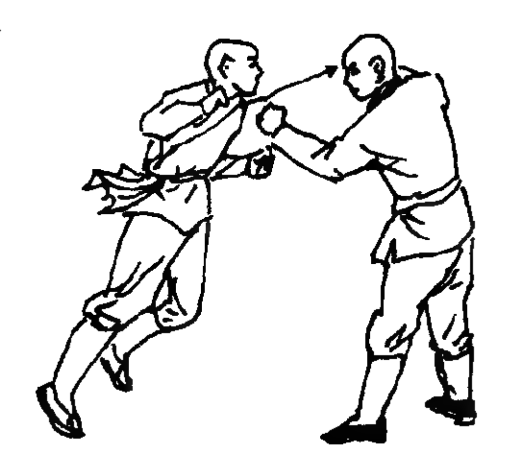


图 81

在中距离时，我主动扑击迎面拳、敌以手挡格，我以左（右）膝起上撞。（图 82）

紧承上式，随即右(左) 脚踏地、起跳、身体腾空，从敌中盘空档攻入。

（图 83）

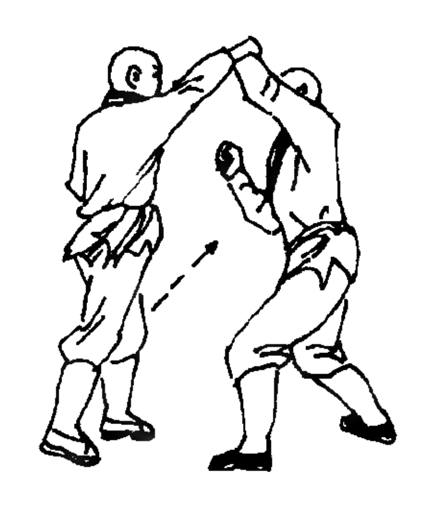


图 82

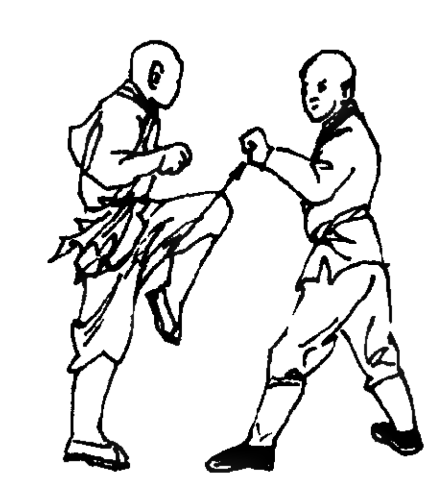
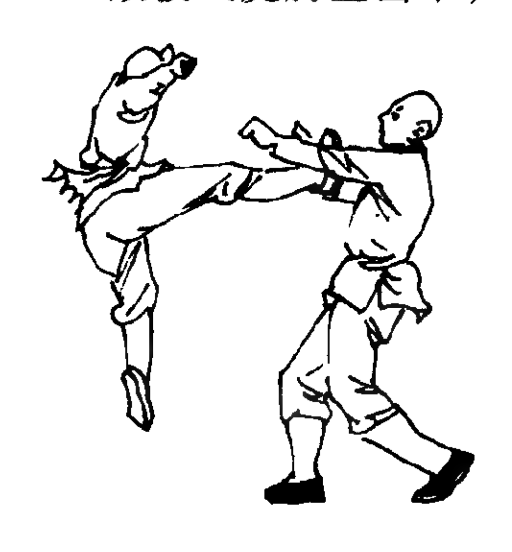


图 83

敌被飞虎腾空击中，仰身后倒。（图 84－1、2）



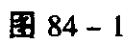


图 84－1

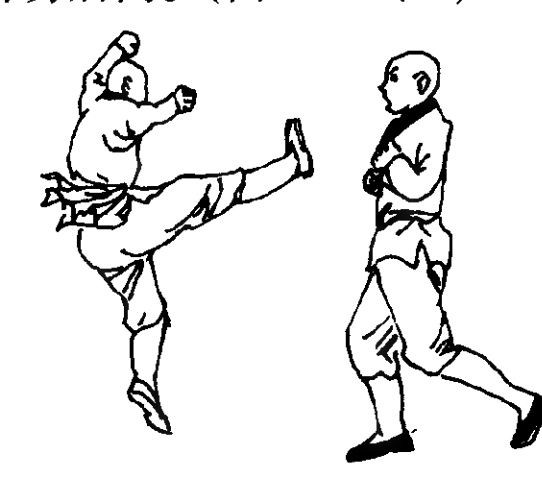


图 84－2

〔动作要领〕

（1）冲击速度要快。

（2）以脚前掌击敌。

（3）击拳、出脚、腾空、攻击要协调。

〔实战要点〕

(1) 拳击掩护，劲力充沛

首先向敌发出的拳击动作是掩护后面的腾空腿法的，所以，先行之猛烈冲刺，一定要有威胁，使敌感到来拳非防不可而真正的去防守或转移。这时，我已迫近，获得了使用飞虎食心的必要间距。这样，该腿击方能成功。

(2) 迫敌应战，即应即击

猛烈的拳攻击，应该使敌方有充分的时间作出反应，当注视到敌方已出现反应企图时，立即将腿腾空，相继攻入。否则，当敌已完成反应时，就有充分的时间来实行第二个反应——阻挡腿击。

(3) 腾空腿击，速度第一

发起腾空腿击，一定要将腿击的速度放在首位，因此，必须要有良好的弹跳训练和坚实的单个腿法的基本功。

(4) 滞缓之敌，尤宜攻击

动作反应滞缓之敌，尤其可以施以该腿法，容易攻击得手。但是对于反应灵敏之敌，使用此类腾空腿法，就要注意，小心谨慎。敌如已察觉我欲腾空起飞的意图，腿击即将失败时，应当机立断，途中收回，改施以其它攻击手段。如敌见我腾空，即将其中盘封死，我如继续贯彻初衷，必遭敌攻击失败。但是敌既然守护中盘。上盘就立现空档，这种实战时的疏忽，最优秀的拳

家也在所难免，我腾空之腿，应立即攻入其上盘空档。

32. 飞龙扫尾

此腿法专取敌之肩胛部肋下之后转体性旋转腾空腿击法，因其腾空旋转的势能剧烈而获此名。该腿法动作猛烈,，在实战中有很大有攻击力，为实战常用的腾空腿击法。

以侧身应敌，左（右）脚在前，右（左）脚在后。双方保持中型战斗距离。（图 85）

迅速攻敌以左（右）迎面拳，敌立即出招反应，欲进行防守。（图 86）

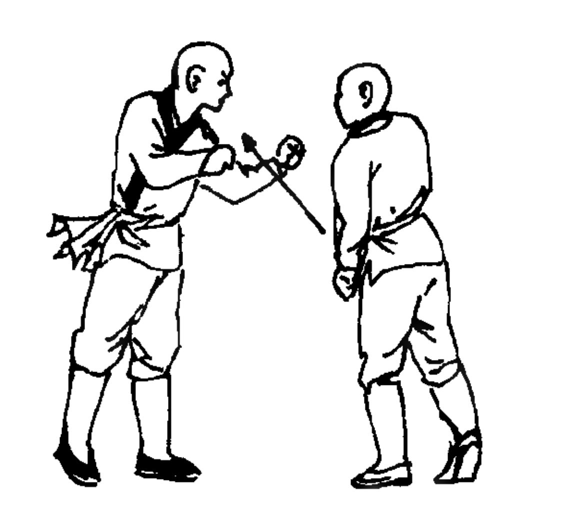


图 85



图 86

紧承上式，两脚蹬地，身体腾空，随即身躯右（左）转，左（右）腿支持重心，右（左）腿微屈，迅速提高。向右（左）转势不停。（图 87）

紧承上式，右（左）腿迅即向敌肩胛部或颈部横扫弹击。敌必应击而倒。（图 88）

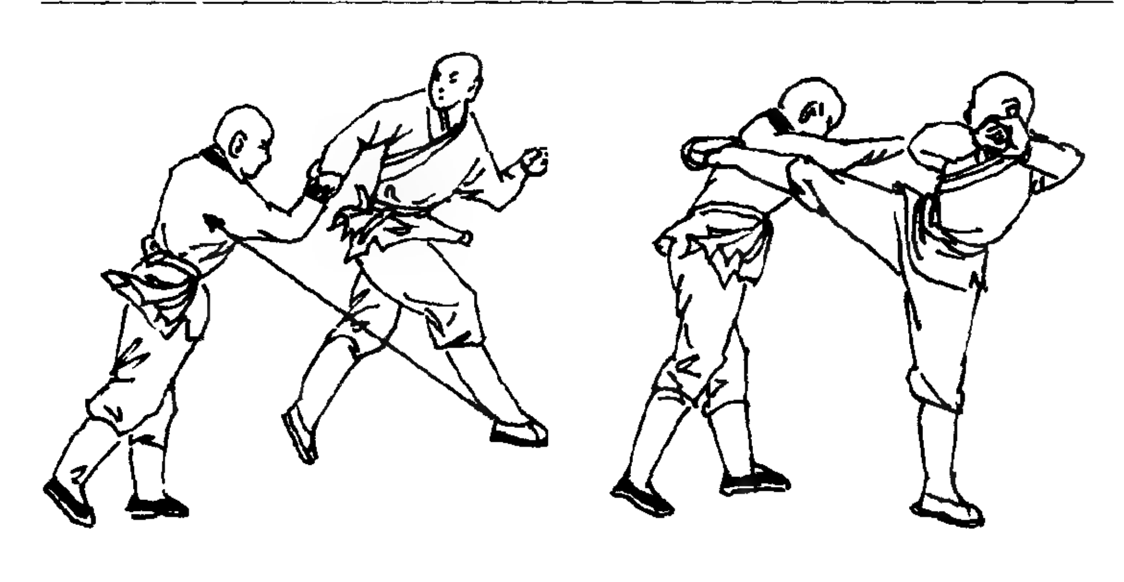


图 87　　图 88

〔动作要领〕

(1) 出拳攻击和拧腰转体要同时进行。

(2) 要充分利用拧转身的旋转力，以增加腿击份量。

(3) 弹击和横扫的合力，构成攻击爆发力。

(4) 以后脚踵部击敌。

〔实战要点〕

(1) 飞龙旋踢，意在侧击

此腿击法主要用于侧面击敌，致敌侧倒。所以，转体拧腰是关键。充分地用旋转势能对肋部、肩胛实行侧击，可使敌的重心迅速移至体外面侧跌。

(2) 拳法掩护，意在简捷

实战经验告诉我们，综合动作的组成愈复杂，成功的机会就愈少；而动作愈简明、愈迅速，成功的把握就愈大。在实行旋踢之前的拳攻击，在该动作中，实际上

是个掩护的假动作。而假动作是一种争取获得有效地腿击间距的方法，因此，假动作要轻巧，只须引起对手的反应即可。但是假动作必须既假且真，如对手没有反应，这一拳便是真的，货真价实的攻击一拳，也即奏效，因拳法非本篇中心，故而待以后再论。

（3）弹摆合力，旋踢秘诀

此腿法是既弹又摆，既是横扫的劲，又是直冲的劲，二劲合一，构成攻击的爆发力，这种爆发力，对方是极难防的，实战中，被击方往往是感到无处可防，猝不及防。故而称弹摆合力，旋踢秘诀。

33. **飞蛇出洞**

此腿法为专取敌耳门的偏门上盘腾空腿击法。以其勇悍飞踢而获名，为实践中常用的腾空腿击法之一。

敌以虚招试我应手，以观我变。我随即向后斜闪。（图89）

敌继续进犯以重拳，我即以身法闪至敌侧，但仍保持中型战斗距离。（图90）

上动不停，随即左（右）脚踏地起跳，右（左）脚紧接着离地，从身右（左）侧提于身侧胸前，此时身体腾于空中。（图91）

上动不停，右（左）腿继续提起，随即将腿从身侧向前弹踢，击中敌耳门。（图92）

〔**动作要领**〕

（1）闪避和起身腾空一致，并要求极迅速完成此过

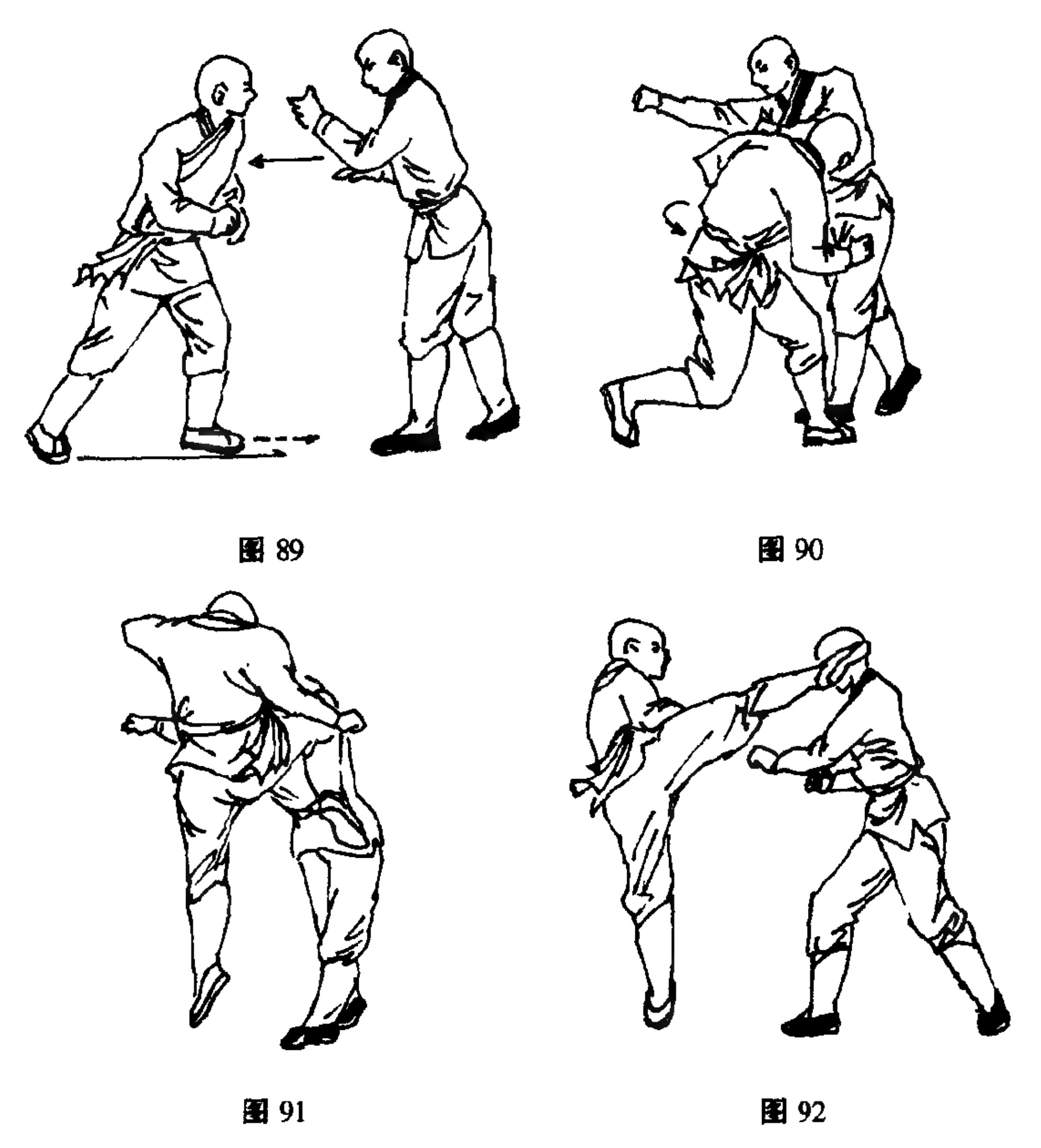


图 89

图 90

图 91

图 92

渡。

（2）此动作似窝心进击之黄蟒摆尾腿击法。以前脚掌击敌。唯目标为耳门。

（3）发腿动作要干净利索，切忌拖泥带水，腾空弹跳更高，拔地而起要轻灵。

〔实战要点〕

（1）腿击坚决，腾空要高

在闪避之后，敌行暴露的上盘头部空档，作为我应该加以攻击的目标，而正随着敌的进犯而迅速向我靠拢，为了正确击中目标，我必须与其保持一适量的间距，随即起跳，腾于空中，加以攻击。敌正在前进中，我之发起腿击应该毫不犹疑、果断、坚决。

（2）敌变我变，施以肘膝

敌如发觉我之企图而变化，我亦同时应即变招，改施以近战的膝、肘的联合攻击，以防止失误。

34. **猛虎回头**

此腿法专取敌面颊之转体性腾空腿击法，因其在攻腿时，势猛力强，如虎回首，故而有此名。为实践中常用之转体腾空腿击法。

设敌我相峙，双方保持远战斗距离。敌以串步迅速逼近，并以拳猛冲我胃脘部，我以左势蓄发。(图 93)

紧承上式，我随即向右扭转身躯，同时起跳，避开敌攻势。此时，右腿收于胸前，身体腾空，眼看敌势。(图 94)

上动不停，右（左）脚向后，向敌面反踢击。敌必中倒地。(图 95)

〔动作要领〕

（1）以脚后面外缘击敌。

（2）动作要猛烈，转体要突然。

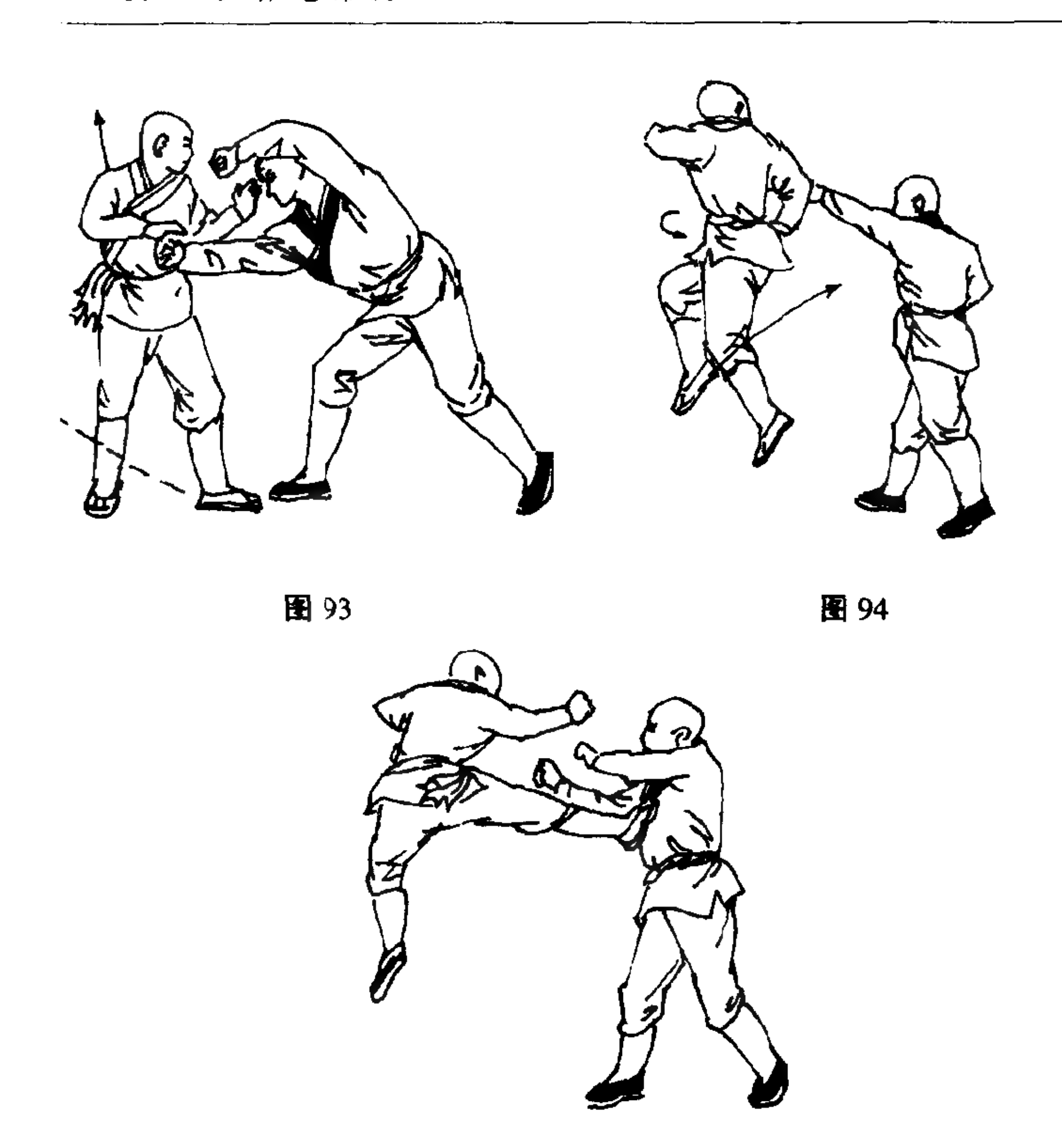


图 93

图 94

图 95

（3）踢击时要塌腰、松胯，尽量放长，腾空要高。

〔实战要点〕

（1）瞄准空挡，掌握时机

此腿法系踢击敌之面颊，因而适用于低姿袭我之敌或身高较矮于我之敌。头部空挡，为敌难攻击之所，因此，只有当敌突然袭来，而且暴露了漏洞，才能加以攻

袭。在实战中，敌方暴露了空档，但待我去击又往往落空，有人就认为是速度问题。速度，在实战中，的确是一个要素，但是，最为重要者，还是时机，这就需要对敌的行动，有所判断，对敌的企图，对敌有可能出现的动作，有一个明确的估计，这样，当敌一开始动作，你潜意识的准备就先敌一步作出了对策。动作随势而发，正当时机出现时，你便立刻攻取敌所暴露的空档。“猛虎回头”这个激烈的腾空腿击法，就是在这样的精神和思想准备状态下使用。

（2）避敌空中，转体要速

对于敌的低姿袭我，我采取跃起空中的姿态，迅猛的跃起，应有锐不可挡之势，空中转体更要求迅速，只有迅猛的空中转体，才能使敌在精神上处于极高度的紧张，甚至顿时有茫然不知应对的状态。此动作如配合有凌厉的发声，更有致敌立即精神瓦解之势，在此种战斗状态下，紧接而发的猛烈狠杀的空中腿击，奏效是极神的，当然，在掌握了时机，拥有了气势的状况下，还必须有正确的距离估计和正确的击打动作。

（3）敌有变化，我即应变

敌如远程诱攻，故意暴露头部空挡，我此时如已跃起空中，可以下两法应变：

①敌如随即转移，退出，跃起之身躯及踢出之腿击会接触不到目标，这即是说，时机已丧失，应立即改用其它动作击敌。

②敌如停止前进，以静制动，我或改变初衷，变换其它拳式攻敌，或以更快速突然的腿法突击敌方，务使敌在意识上丧失战斗力，被我所袭。或敌已有效防御，我应有其它绝招之腿击法后备击敌。

35. 金龙饮水

此腿法专为取敌下阴之中盘中路腾空腿击法，因下阴为肾水，故有此名，应用此法腿击，居高制敌，较为有效。而且能合拳法，击敌百会要穴，取得上下夹击的势态，自己破绽较小，为安全系数较高的腾空腿法。

敌我相峙，敌取守势，步步为营，时以各类手法，试我应手。(图 96)

敌试我应手之法尚未回收，我即腾身进攻，上以肘击敌面颊，下以腿勾击敌裆。(图 97)

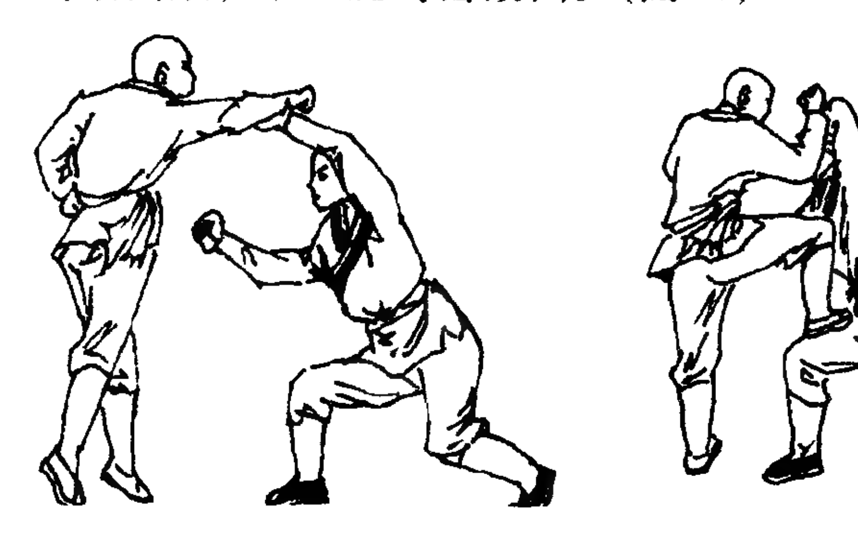


图 96　　图 97

敌如缠抱，即以下落之势，反扣拳击敌百会穴，敌必松解缠抱。(图 98)

随即将膝顶胃脘，击穴摧倒。(图 99)



图 98



图 99

〔动作要领〕

(1) 以脚前掌（或脚尖）击敌。

(2) 前冲势能要强、肘击、脚踢要协调一致，务使敌首尾不能相顾。

(3) 身体下落时，要利用下落势能扣击敌顶，毫不迟疑。

(4) 随即将膝冲撞敌中要空挡，这一整套动作应连贯一气。

〔实战要点〕

(1) 敌试应手，攻击良机

敌试我应手，并步步为营。这类对手，不宜冒然使用高腿击敌，但又不宜在远距离用追近法以长距离的腿击法击敌，否则，均易为敌所乘，而敌处处设防，不随便攻我，也是攻击决心未下的表现，此类对手，防守上

特别谨慎。因此，必须以拳法扰乱他的防守，以步法灵活变通来分散他的注意力，以不断变换敌我之间的距离来破坏他攻击的决心，而对他实施攻击的最好时机，即是敌方以轻快的拳法，腿法试我应手的这一时候，特别是真正欲提腿进攻或前进时，我立即迫近，起跳实施“金龙饮水”腿法，最为有效。

(2) 腾空近战，本腿宗旨

本腿法系采用腾空跃进突然迫近的办法击敌，是一个腾空、近战的腿击法。即用腾空跃进，从较远距离迫近后，突然出现敌前，实行近战。因此强调一个“突然性”。而且，击打部位系面颊及下阴要害。此外，本腿法具备了整个前进过程中对自己破绽的必要弥补，在腾空时，双肘护上盘，而膝提起护中盘、下盘，在进击时，也是利用两手肘和腰及脚尖，利用身体跃进的极大冲力，和肘顶的腰劲击发以及脚膝弯伸直的勾弹击力，三力合一，击打对方，使敌的面颊、下阴、百会、腹中上上下下，数穴受击，饱受近战的滋味。如此分析，可以看出，本腿法确是自己安全系数较高而攻击力较强的腿击法。

(3) 上下连击，贯串一掌

对敌之面颊、阴部的击打，以及头顶百会穴，腹部胃脘的攻击几乎在同一时间内进行。而敌如以缠抱的办法顽抗，在这连贯的击打下，也是不得不松手的。而敌欲侵我以缠抱这正是近战击打的好机会。

(4) 敌如退遁，放胆进击

此时敌如本能的后退，那么其去向当不会很远，可以大胆地利用前冲余势，迅速变换其它击敌招数，狠狠击打之。

(5) 身体腾空，意识领先

这是讲一切腾空腿击性的一条重要原则。在迅速前进，身体腾于空中时，眼睛始终要瞄准敌势动态。进击敌何处要穴，要有明确认识，在意识上就要管辖住敌的一切动态，方能临机应变，占得主动。

36. **一字金枪**

此腿法为专取敌之咽喉要穴之上盘中路腾空侧攻腿击法，其动作时，身体于空中横喘踢出，尤如一支突击敌咽喉之金枪，故而获得此名。此为敌的腿法攻我下盘时的反击腿击法，迅烈异常，亦极奏效，为实战常用的腾空腿击法之一。

敌以勾抹之腿法击我下盘，并以掌击我腹部。我以左势待敌。(图 100)

在随即提起左腿，避敌勾踢。(图 101)

上动不停，右脚随即起跳，身躯腾空。并在空中向左转体，此时敌正好完成勾踢。(图 102)

紧承上式，我随即将右腿侧踹发出，以脚外缘后跟部击敌颈部。(图 103)

敌受击后，即倒地。(图 104)

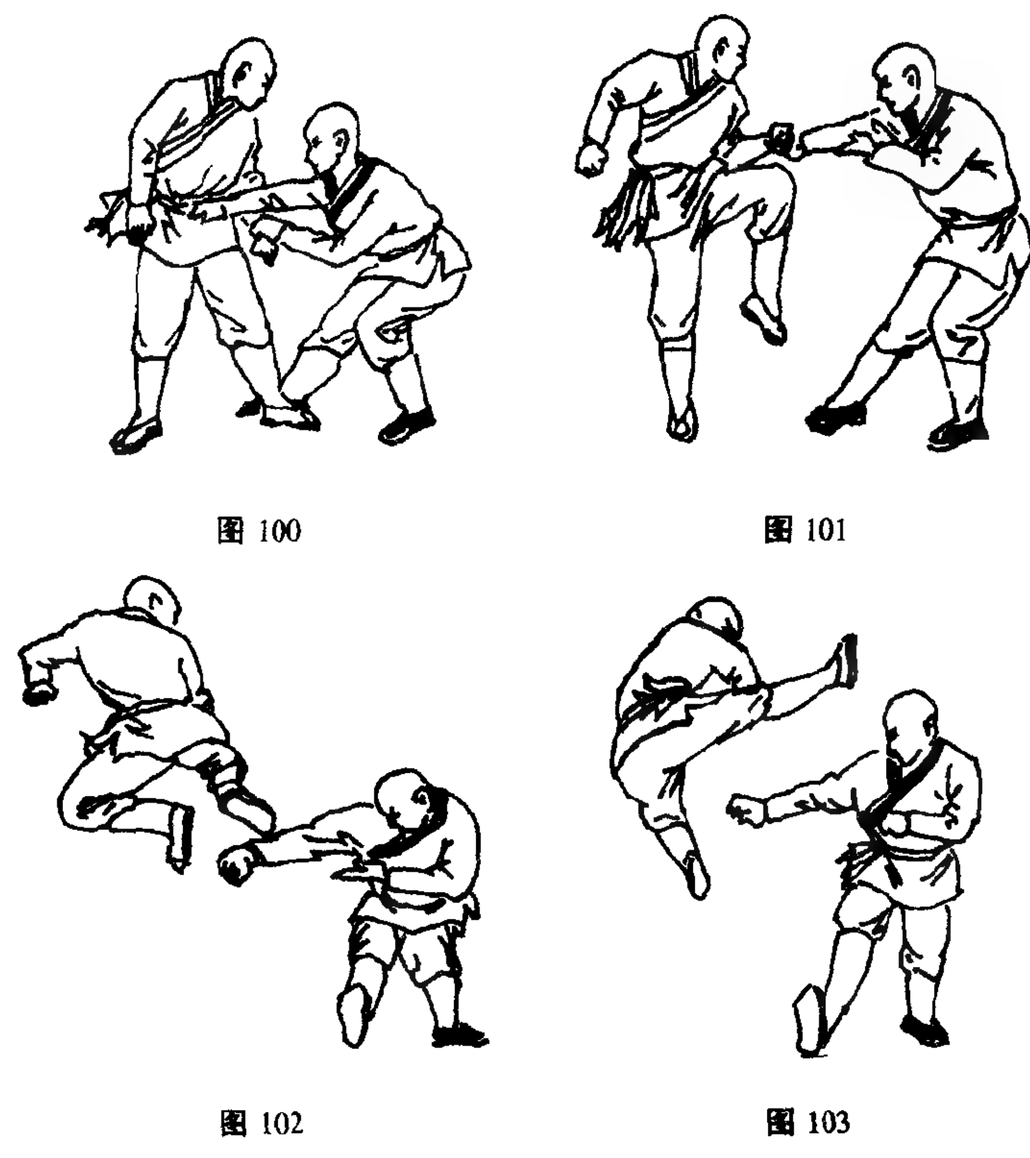


图 100　图 101

图 102　图 103

〔动作要领〕

（1）腾空起跳，出击不一定高，但要及时。

（2）横踹腿法，以脚后跟部的外缘击敌、注意翻脚腕的动作正确性，以免下地受伤。

（3）空中左转体时，两膝盖可能提高，护住胸口。

（4）踹腿要尽量放长，并带爆发劲。

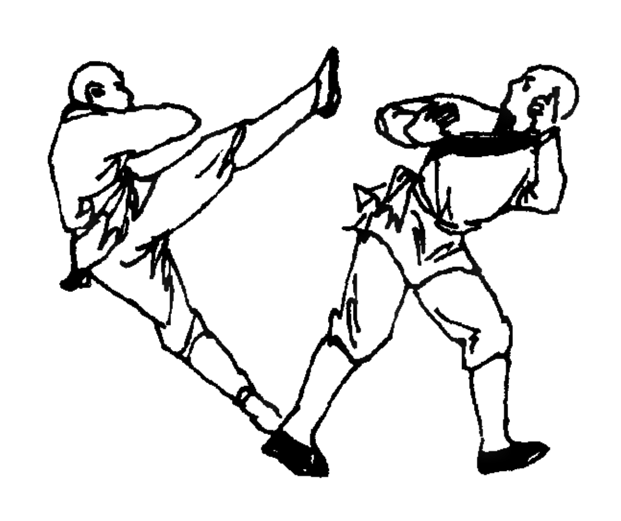


图 104

〔实战要点〕

（1）对敌动态，估计正确

此腿法系在敌攻我下盘时使用，所以，对敌的动态、企图和将出来的动作，要有充分的估计，一旦敌攻我下盘，即行起跳，毫不迟疑。只有正确的估计，才可能有正确的决心。因此，对敌动态所涉及的心理活动，敌之擅长，攻守特点、习惯动作，暴露破绽，进退缺陷，在一交手的最初几个回合便应摸清，以保证该腿法的实施成功。

（2）空中转体，意在取势

空中两膝提高，是为了保护自己掩蔽中盘空挡，此时敌攻我下盘，我之上盘显然暂不受威胁，而空中转体，则是为了取得起跳后，后腿出击时，获得充分的势能，力求在击中咽喉时，有极大的冲击力和击打爆发劲。所以说，空中之转体是为了取势，这也点出了该动

作之空中转体的至关重要。

（3）敌如后仰，立即变招

敌攻我下盘，其身形必滞，在实战中必定不能迅速退出。所以，躲避我攻击的最佳手段即是身形倒地或后仰，顺势捋化，以便牵引我腿，获得转机。其实，在实战中，特别是在敌先行攻我下盘时，他很难做到此种形势。在此列出该点是考虑到敌于危险之中可能出现的变化，即常说的“急中生智”。所以备考：敌如果捋引我腿，获得成功，我必跌无疑。此时，应急以地趟腿击法，将敌击伤。一般敌牵引不会成功，而是我略被带动而仍可以用下落之腿弹击敌体。又如敌后闪倒地，以滚身法来撞我之腿，我应随即再行跳起，以其它攻击手段，击敌于地，以破解其地趟攻击。

37. 金豹跳涧

此腿法专取敌心窝之腾空膝攻腿击法。双方对峙从一个较远之战斗距离，看准敌之空挡。突击近战，形如凶狠毒辣野豹，一跳过涧而命名。此为实战中常用的突击近战腿击法之一。

敌以拳攻我上盘，我侧闪后避势。(图 105)

上动不停，我闪空敌攻之后，随即还击敌以重拳，诱敌上防。(图 106)

敌上防我拳，我即飞身扑进，以膝顶撞敌心窝要穴。(图 107)

紧承上式，在身体下落的同时以肘击敌颈。（图

108）

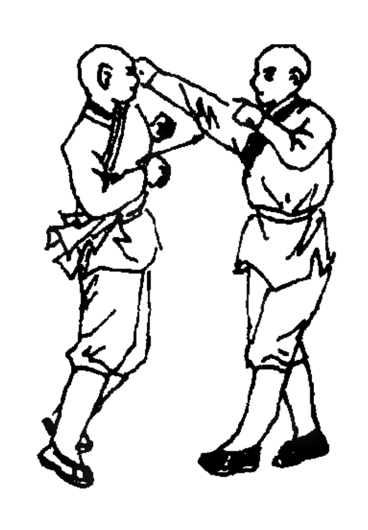


图 105



图 106



图 107



图 108

敌被击侧倒。（图 109）

〔**动作要领**〕

（1）后闪之身法，为了避空敌势，所以要大而当，即后闪要恰到好处。

（2）上攻敌拳要猛烈而连续，迫使敌迎守。



图 109

（3）飞身跃进，动作要迅速，协调。肘击要自然而猛烈。

〔实战要点〕

（1）飞膝击敌，贵在迅猛

膝攻为近战之法，为实战中夺气破势的最激烈的劲法之一。有极大的杀伤力。然而，由于膝功之战斗距离比较短，非贴身不能取敌，在进取时，本身有相当危险性和需要较高的技巧以及较丰富的实战经验，有些就不乐意使用。但是，正由于其动作难度高，在自然门中对这一功法就专门作了系统的研究。膝攻之关键，如何安全地接近敌方，这是实行膝攻的先道。无法迫近，那么，也必然无法实行膝攻。所以，在近战膝攻时，除了看准破绽，掌握机会之外，首要的是以迅速激烈地攻击来寻求迫近。

（2）诱敌上防，瞄准空挡

敌上防中盘必暴露空挡，我之重拳猛击上盘，应有一定的分寸，不宜太重，以遭致敌变化，敌一旦出现上防的企图，即可扑进膝攻，这样，膝盖击中敌空挡，正好敌完全暴露空挡之时，方为合拍。

(3) 迫近攻击，避敌空净

要获得完全的近迫作战势能，要将敌势之攻击，或以我之攻势压倒，或闪避于数拳之间的间隙。总之，空净为要，方保近迫时的安全无虑。

38. **罗汉撞山**

此腿法专取敌大臂“肩髃”、“极泉”二穴连线，致敌侧倒的腾空膝攻腿击法。为攻击组合中的辅助手段，但运用得法，往往可以一击即令敌侧向倒地。

不论敌以何种动作攻我，我均闪避于敌攻我侧的拳脚外侧。(图110)

上动不停，随即起跳，以左（右）膝上护，右（左）脚起飞，由下而斜上撞击敌之“肩髃”、“极泉”二穴连线处。(图111)

双方形势至此，功力稍弱的对手，必定翻跌。(图112)

但功力较强之敌，虽不翻跌，却暴露出：上盘、中盘、下盘三路明显之空挡，待我以变化痛击之。(图113)

〔**动作要领**〕

(1) 此腿法闪避与跳跃膝撞为一整套连续动作，以

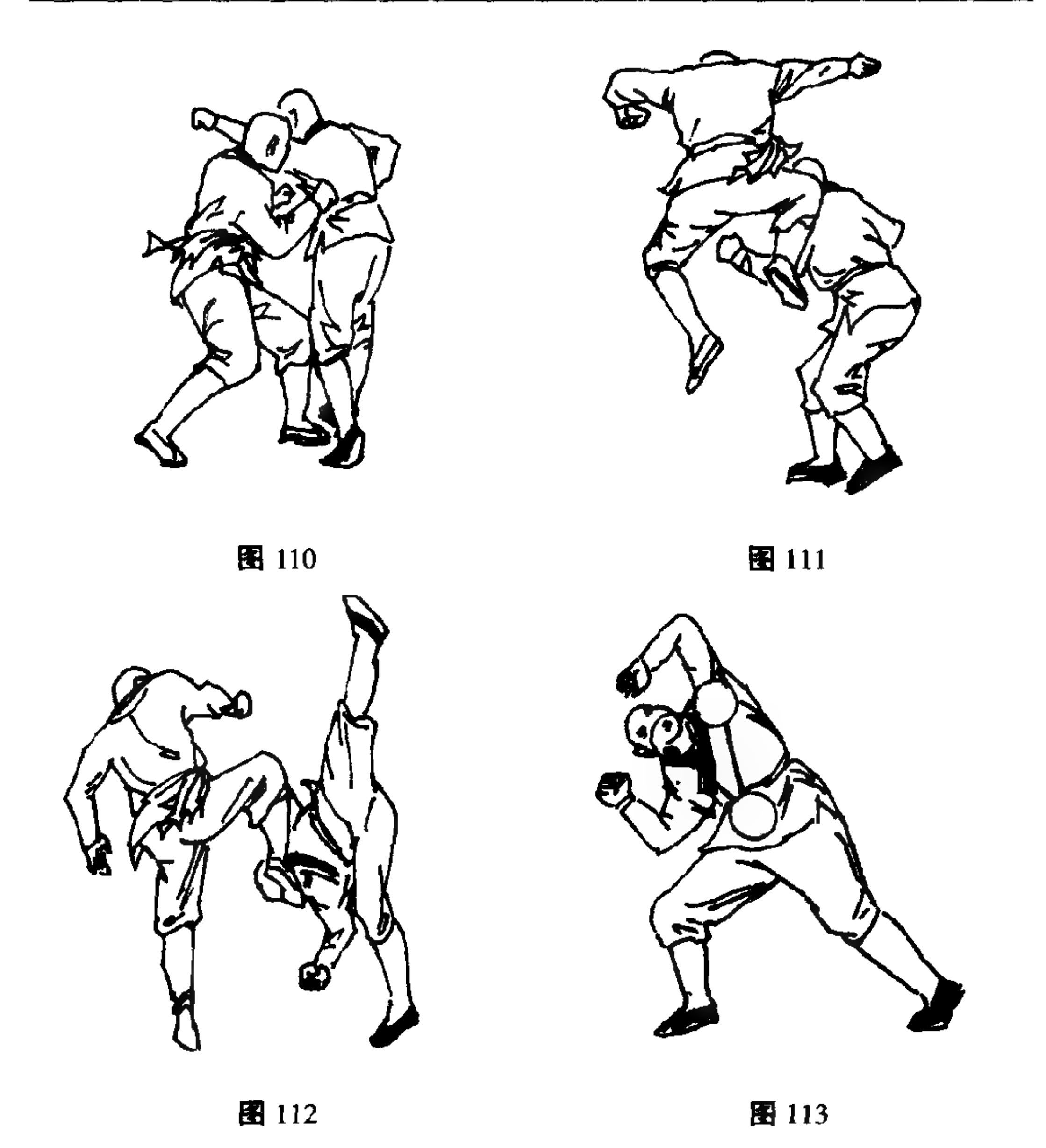


图 110

图 111

图 112

图 113

灵活的步法完成。如仅以身法闪避，则避空不净。

（2）避敌时，两脚即富有弹性、身形下缩，由一个低姿，突然跃起成为一个高姿，然后腾空，斜线直上，紧盯目标，近迫腾空撞敌。

〔实战要点〕

（1）膝攻取肩，意在侧击

此膝击法，用意在侧取敌之肩部空挡，并非正取。这在实战中是经常能够遇到的一种情况。双方的对击，由于某一方面的闪避而形成侧体相撞之势。此时，如能不失时机地跃起施以膝攻，攻击威力将会成倍增长，而获得显著的效果。

(2) 施以击肩，旨在变化

以膝击肩，有如下优点：第一、自己的各部空挡，均已自然弥补。第二、敌如未显露空挡，但会由于我的攻击肩部而暴露。第三、我是趋中心容易实施继发攻击。

39. 扑雕夹翅

此腿法专取敌面部下颊之腾空上盘膝攻腿击法，因其在动作时，攻击之势，尤如大雕扑食，姿态猛烈，故而得名。

在实战中，常会遇到有些训练有素的武术家中摆以极低的姿态，作一姿式称作“门户”，待我去攻。(图114)

我在适中战斗距离时，突然迫近，并提左（右）腿，护住自己中盘空挡而故意暴露下盘空挡。(图 115)

上动不停，立即右（左）脚起跳，直奔敌上盘空挡，利用急速前进的冲力和膝盖爆发力攻敌下颊。(116)

〔动作要领〕

(1) 双膝相继提起，护住胸口，起跳要高，攻膝要

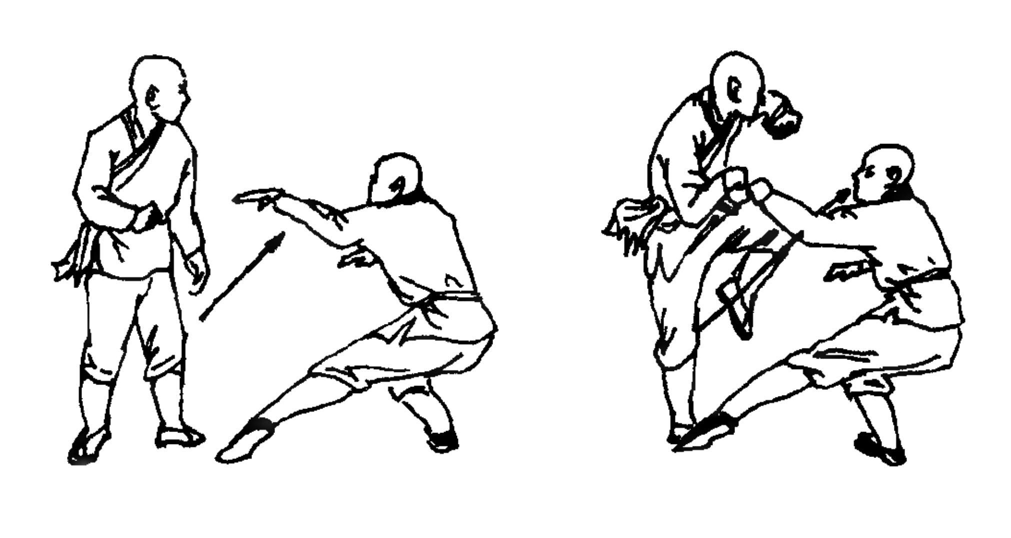


图 114　　图 115



图 116

急。

(2) 此动作要带有较大的前冲力，动作的气势要足，膝盖的撞击要带有爆发力。

〔实战要点〕

(1) 低姿之敌，大胆出击

对于设姿较低，动作较迟缓，下桩稳固极少出击及

变化之敌，可放胆使用该膝击法。

(2) 准确狠毒，放膝攻人

此腿击的目标是脸部下颊部，一时要以极迅速的动作，准确地奔袭该部位，放膝攻人，主要是加长攻击距离。所谓狠毒，即应准备好敌如闪避的连续拳、脚攻击法。

(3) 翻身反击，切实闪避

低姿门户往往带有转劈翻击的各种手段，在大胆迫近作战时，要注意敌之翻击，不能惊慌失措，而后退闪避，这样会加强敌反击的势能，应该在敌将翻未翻时，击敌背部空挡。

三、组合腿法

由两个或两个以上单个腿法结合在一起使用的腿击动作，称为组合腿法。

组合腿法由开其灵活性、机动性较单大腿法大大增强，能应付一般复杂的局面，具有较多的变化和较强的攻击能力，在散打实战中有广泛的应用。在少林金刚禅自然门的打法中，占有极重要的地位。

组合腿法是单个腿法的发展；单个腿法是组合腿法的基础，因此，在学习和连用组合腿法时，必须经过单个腿法的坚实训练。否则，容易出现力点不准，劲力不足，过于浮漂，华而不实的弊病。

有鉴于组合腿法动作较多，变化繁复，为了便于介绍和研究，我们将三个或三个以上的单个腿法之组合，称之为“复杂腿法”。

复杂腿法的各个组合，都是在散打中，随着对手的变化而变化的有准备的机动反应，是武术前辈在实践中，使用腿击的经验总结。这些固有的组合称为“成法”，它和拳法组合的“套子”一样，在实践中有很大意义，常使对手防不胜防。为了在激烈的攻防搏击中，时时取得主动，一定要熟练地掌握复杂腿法。

40. 怒狮狂奔

此腿法为连续使用膝攻，袭击敌之胸、肋、小腹、裆部之中盘腿击法。因其动作连绵不断，如狮猎物似的直往前扑而得名，为连续膝攻击要法。

设敌以拳直攻我，我略后闪避仅用身法后仰身躯。敌继续扑进。(图 117)

紧承上动，我随着起左（右）膝撞敌右（左）肋，并以上拳回击敌上盘。(图 118)

敌急闪身，避我之左（右）膝之撞击，以旋转之身躯，闪身左（右）进。(图 119)

紧承上动，我以拳击敌面、急以右（左）膝再撞敌左（右）肋获得成功。(图 120)

〔动作要领〕

（1）上身避敌同时，起膝撞击，上拳也同时向敌面部击出。

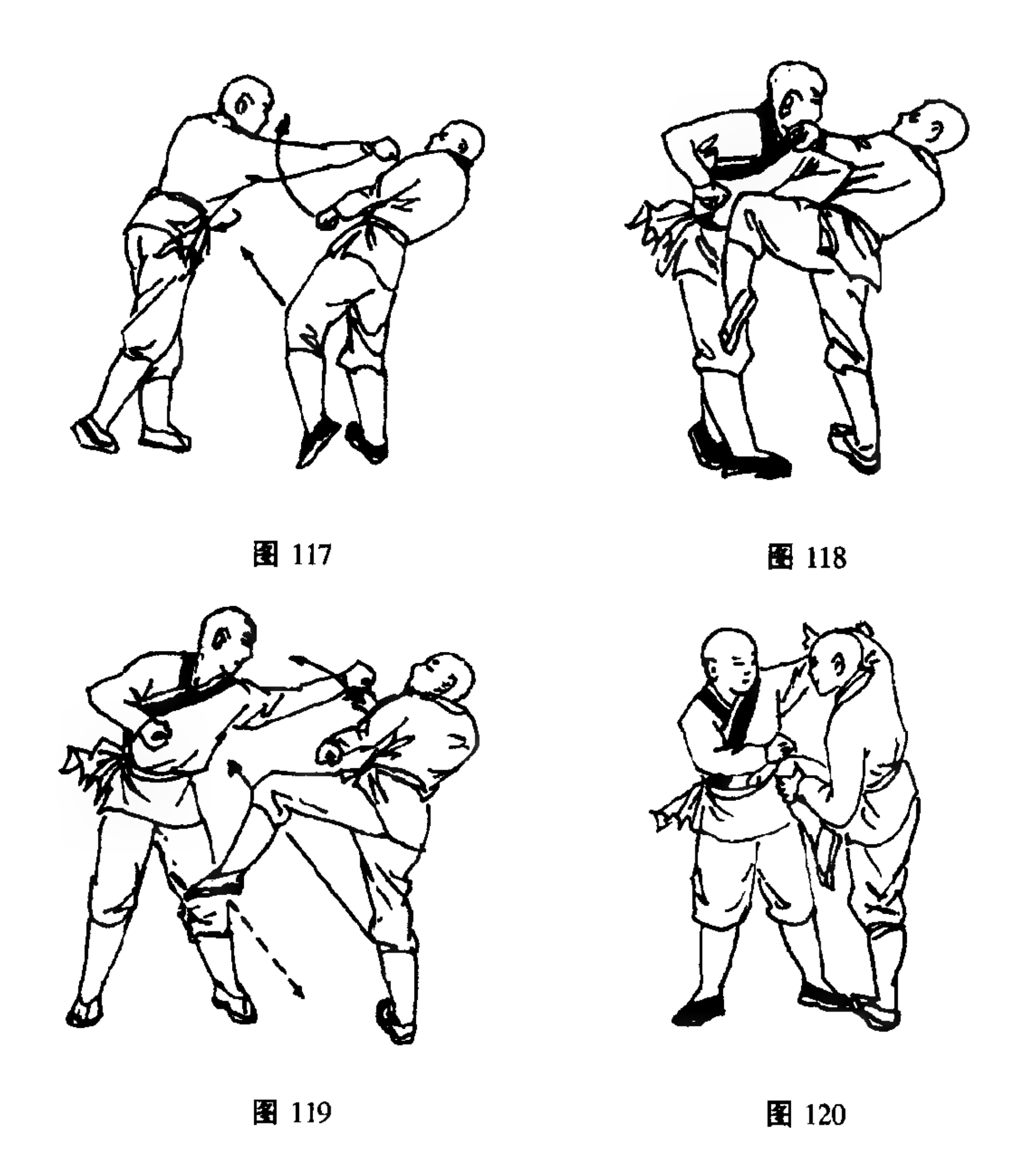


图 117　　图 118

图 119　　图 120

（2）两膝交替，几乎同时击出，毫不迟疑，以防机会丧失。

〔**实战要点**〕

（1）引敌诱敌，放施膝击

一定要将敌引扑进来攻，我上盘作了有效的闪避之后，方可施行连续膝撞，引而不空、被敌击中，也无膝

攻可言了。反之，如不诱敌来攻，膝撞战门距离较短，因此，也难以实施膝攻击。

(2) 连续膝撞，关键跳跃

要获得连击膝撞的效果，必定要连续的跃起，以便取得膝撞的准确击中，加大撞进的战斗距离，但上部的掩护，也是必不可少，否则，也可能自己先在上部受到攻击而影响了连续的膝攻击。

41. 十字铲腿

此腿法为佯取昆仑，实袭攻心窝之组合腿法。其在动作进行之时，以一条单腿，连续完成二腿法，行进路线尤如一个十字。首腿勾击，二复铲击，故名十字铲腿。

实战腿击，要求快速攻入与招法简捷，而此组合腿击法，正具有这种劲力顺达，招式流畅的特点。为实战中最为常用的组合腿击法之一。

此腿击法在实际使用时，当我发出首动勾踢时，一般有如下几种情况的变化：(参阅图 121～125)

(1) 被勾踢而重心移动（图 121)。

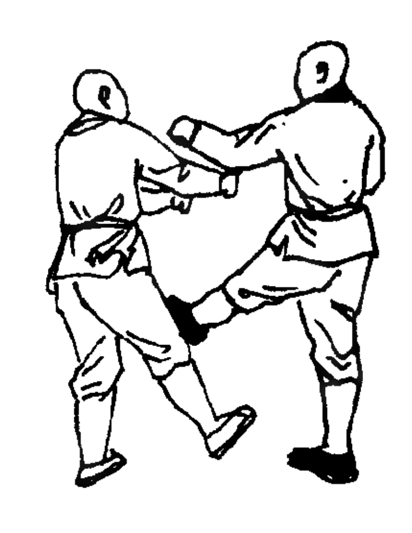
(2) 避勾踢略提腿，继而扑攻我（图 122)。

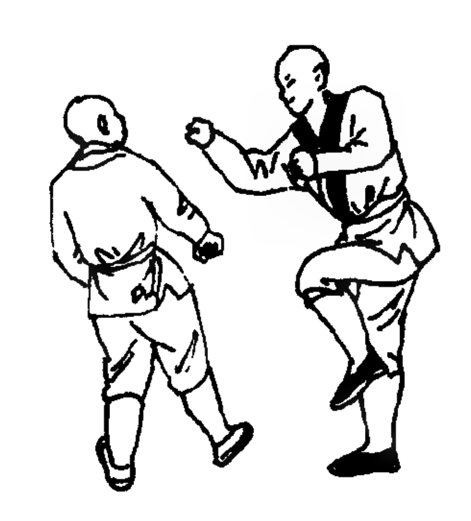
(3) 避勾踢提高腿，欲寻其它变化（图 123)。

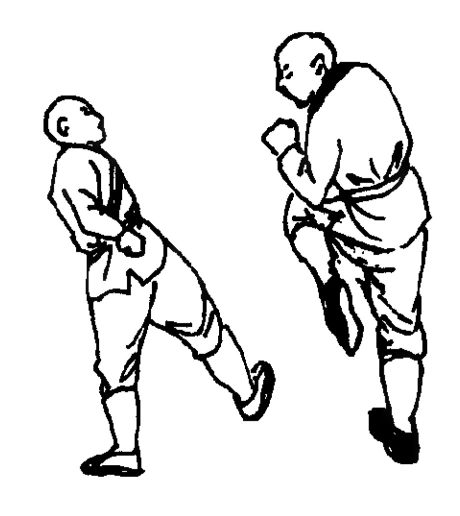
(4) 被勾踢完全未移动重心，桩攻稳固（图 124)。

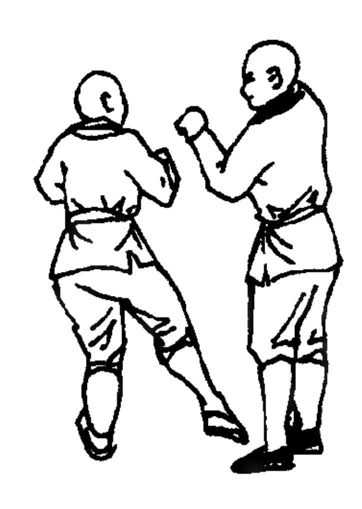
(5) 在我勾踢时，径以弹蹄腿反击我上盘（图 125)。

以下分别以图解之：


图 121


图 122


图 123


图 124

紧承上式，我在勾踢时，见敌弹蹄腿攻我，身即后闪，同时将腿铲出，攻敌支撑脚的膝部。（图 126）接（图 125）

敌因对我情况不明而不贸然袭来，提腿避击，正中我计，仍可将攻击之腿续攻其支撑之脚，敌必翻跌。（图 127）接（图 123）

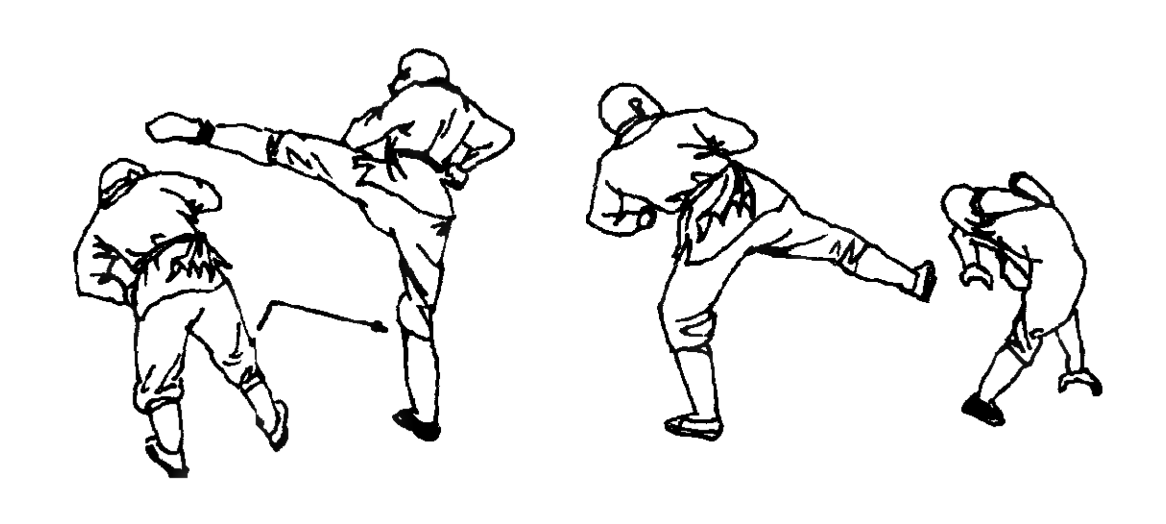


图 125　　　　图 126

敌略提腿，继而迅速扑来，是反应较快之敌的应招，我随即起勾势之腿，仍按初衷，横——直构成十字形，向敌心窝部击发。(图 128)

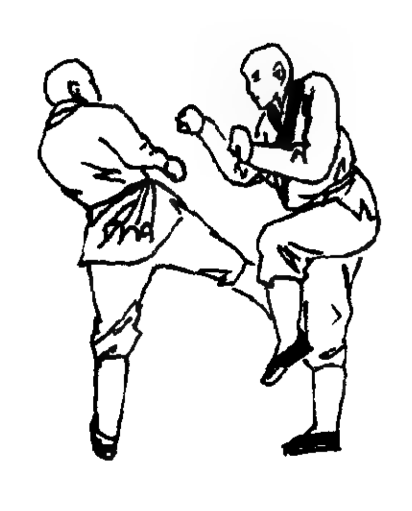


图 127



图 128

敌被击中后，必定立即失势后倒。(图 129)

敌如重心移动，亦可径直对其后腿施以铲击。敌必跌无疑。(图 130)

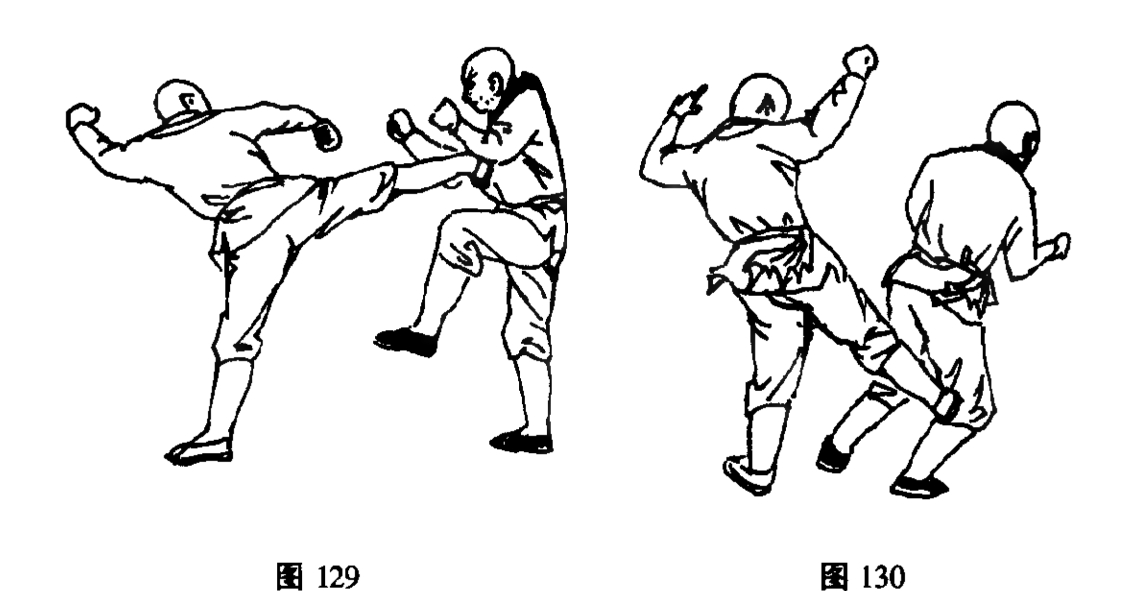


图 129　　　　　　　　　　　　图 130

敌跪倒地，我乘势反击。(图 131)



图 131

〔动作要领〕

对敌实施该腿击，关键在于动作联贯，快速，简捷，有力。在有坚实的单个腿击法的基础上，将勾踢与铲腿，结合在一起，协调行动。

〔实战要点〕

此腿法的实战变化，已在前面具体地列出，在此仅补充两点。

(1) 勾击佯攻。假也似真

勾击为佯攻，但不能过假，要逼真，常有一定的力量和相当的威胁性，迫使对方被动地主动作出反应，而为我所乘。被动反应如：被勾动重心，被迫避闪我勾踢而提腿，转移。主动反应即以腿攻我。反之，如敌对我的佯攻——勾踢毫无反应，而且重心稳固，桩攻很好，则不能使用十字铲腿的后半部分，而应立即发招，改变其它动作击敌。

(2) 首踢劲力，获胜关键

开始动作即是勾踢，是佯攻，但也是突攻，敌如反应确较迟缓，应有一脚即将敌勾倒力量勇气，组合腿击的第一腿十分重要，从战略上说，这是佯攻，主攻击还在以后的腿击。但从战术上说，这一腿又是真的，有相当的力量，其力量的大少取决于平时的锻炼。而且，在发挥勾踢的爆发劲时，不应用于过度，自己失去平衡而影响后面的继发动作。

42. **双龙摆尾**

此腿法为一人对击二人时使用的一个常用的腿击法，因其行作时，以腰为横轴，前后各发一腿，以单腿联贯完成，非常形象而命名。

设前后袭来，我处于中间，腹背受敌的危险境地。

（图 132）

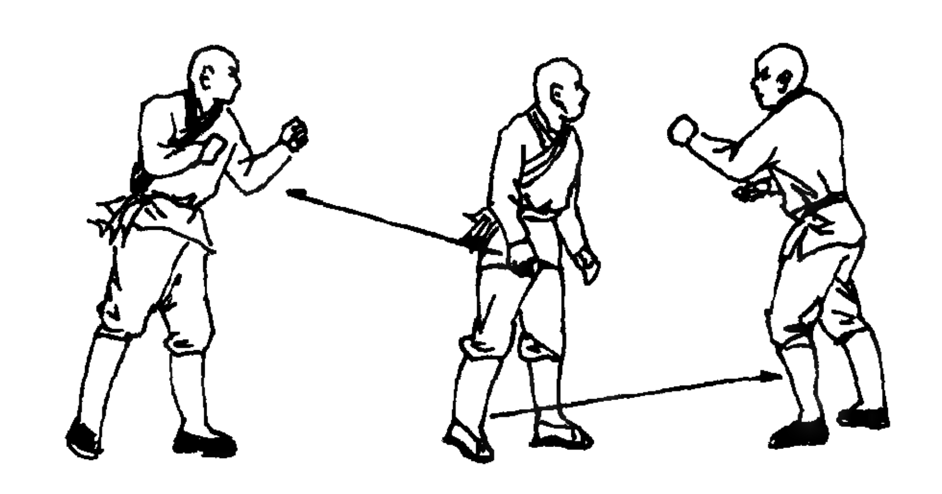


图 132

我即转体侧身，候敌于较远的战斗距离渐至中战斗距离，前敌以拳袭我，后敌继续迫近。（图 133）

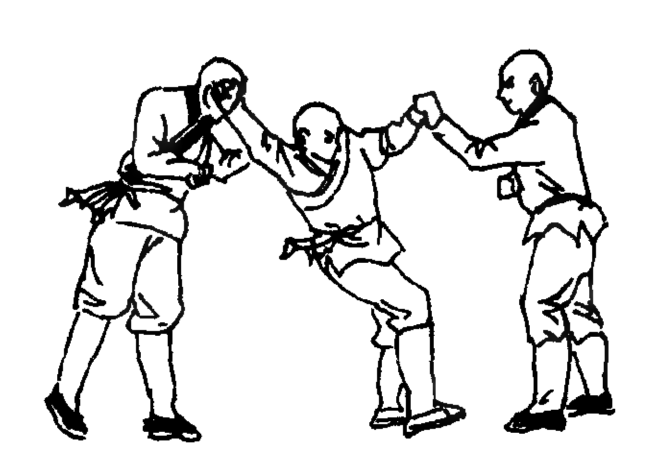


图 133

我猛然对前敌施以短腿，同时用后甩拳，向后敌面部猛扣。（图 134）

紧承上式，前敌受我短腿，负痛避却，后敌以臂上

格挡解我扣击。(图 135)

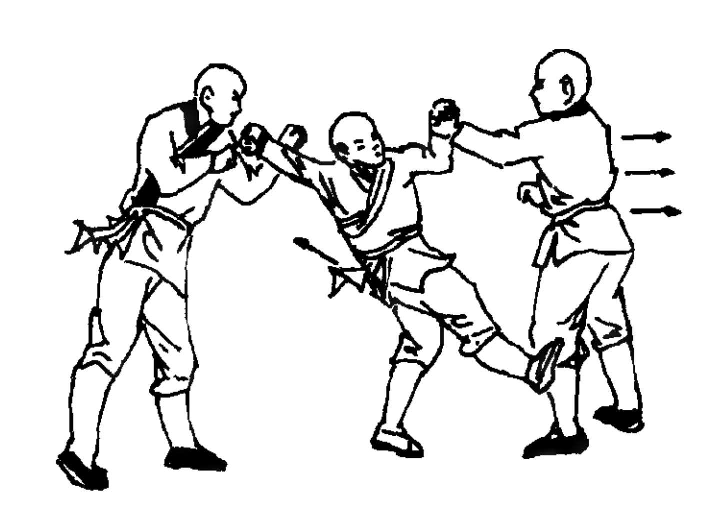


图 134

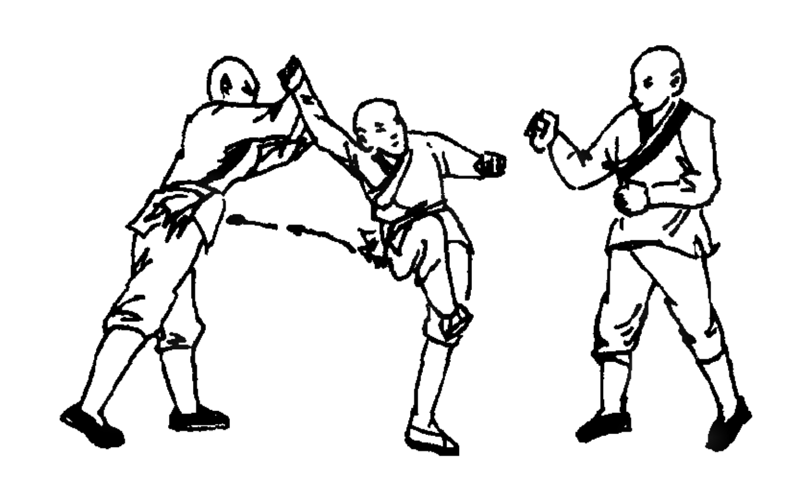


图 135

上动不停，我随即缩身收腿，以腰为横轴，带动身体，利用短腿回收的惯性和上身经后仰勾后的竖起之势能，仍用击发之腿，向身后提起，脚掌对敌。(图 136)

上动不停，随即将腿从身后向敌由于上格之时所暴露的空挡袭击，敌势正向前，必中心窝而受重创。(图

137）

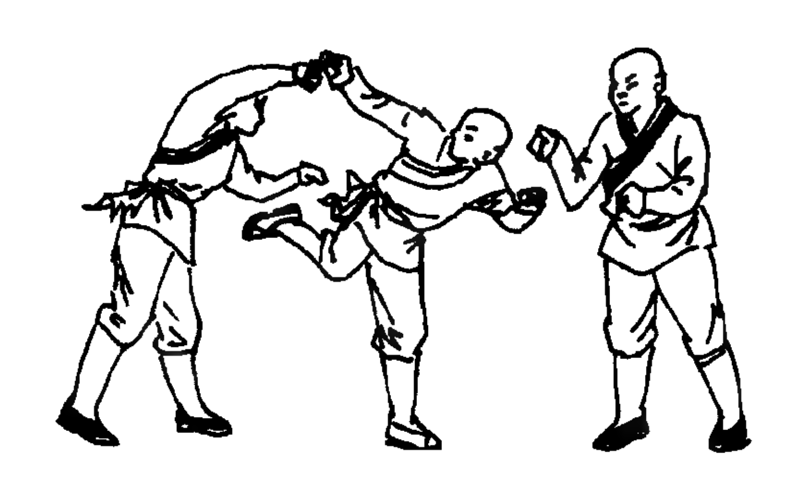


图 136

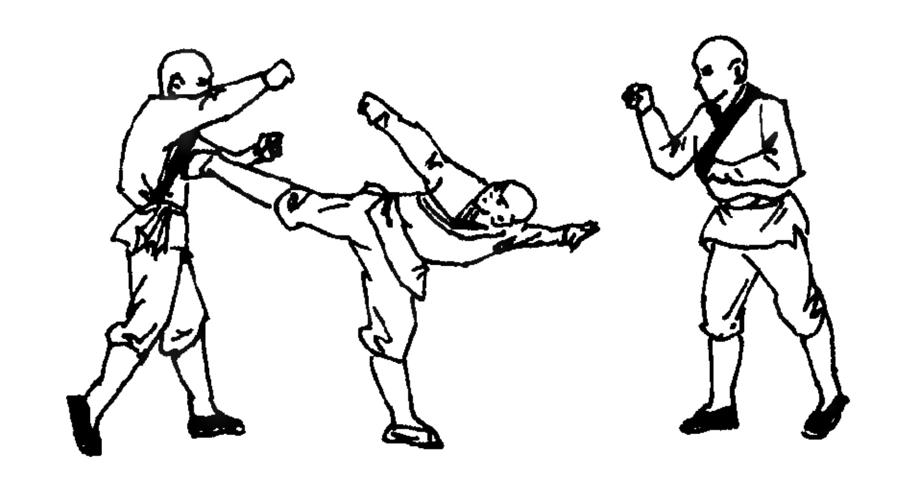


图 137

〔动作要领〕

（1）出击短腿和后扣拳要求身腰放长。对前后两敌，均保持中型战斗距离。

（2）以击前敌为主，以后袭为辅，故迎面短腿务必准确，致敌伤后，方能有效实施后击。

(3) 以眼为轴，要充分利用一仰一俯之惯性和腰的摆动势能，无论如何动作眼睛应始终不离敌之空挡。

(4) 动作连贯，两腿均需发实，而不应是虚招。

〔实战要点〕

(1) “短见长不用慌，一见二不着忙”

这句拳谱的粗略含义就是要求我们在遇到数面之敌时，应该镇静，不慌张。具体的详细含义，留待今后解析。所谓的不着慌，即不要手足无措。对于腹背受敌的危险境处，要求我们在动作更干脆，爆发力更足，动作更猛，全身更协调地完成动作。换句话说，要心狠手辣，毫不留情。当然，这只有在掌握了技术，充分信任自己的动作，掌握时机，充分发挥。这时，才有可能得内心的镇静，即所谓“艺高胆大”。

(2) 前踢后扣，舒展在腰

要同时向前后之敌攻击，而且在达到足够的攻击长度，这就要靠腰的力量，向后仰身后扣拳，这对后敌来说是一个突如其来的动作，故即使不受击，亦受“惊”，思绪被扰乱，但是，重点在于前面之敌，短腿在出击之前是比较隐蔽，而且，一旦出击，也容易被击中。所以，先用狠辣有效的腿法，解决前敌，勿必使敌的脚胫指受重伤而后退。再迅速击打正在扑我而进的后敌。

(3) 目光视定，虚实分清

在一战多人的情况下。严厉而迅速的目光，也是一种制敌的力量，这是一种精神力量。这种目光，不是恐

惧、惊吓、哀怜、乞求的神态，而是镇定自若，内含杀机，迅即闪忽，虚实莫测的眼光，也是一种拼死一决，勇不可挡的目光。这种眼神，将使敌权衡自己的利弊，是否值得同一只“困兽”作垂死搏杀。如此，眼神之目的就达到了。当然，从策略的角度，我们不排除以其它性质的眼神来诱敌上当而被我所乘。但是，威仪则为基本的实战目光。在这个动作中，正目视前敌，余光视后敌，虚实是这样安排。也不以正目视后敌，余光视前敌，当实施短腿时，突然反目视之，以助击打的效果。在目光的使用上，还应该迅即闪忽，以敏阅的目力，诱入敌之“心窝”，使敌明了，我对他们是了如指掌。同时，以正目盯定敌眼，以虚光和意识配合，“罩定”我欲攻击的要害。这样，敌就不易发觉我之企图。这就是“视上击下，盯左击右”之术。总之目光能“杀”人，也能“诱编”人，令敌上当，为我所乘。反之，我也应时时体察敌之心理状态，不要为其眼目所诱惑，在一人击数人的对垒中应将眼神视为重要的搏击武器。经验丰富的搏击专家的眼光是深遂莫测的，而较少实践经验的人，在实战时，眼光往往是比较诚实。

43. 羊角铲腿

此腿法是先防御而后反击的夺取敌下盘支撑脚的腿击法，是以腿破腿的组合腿法。此腿法是在“犀牛别角”上发展起来的，专事应付对方凌厉的中盘攻势，并立即进行反击的有效措施。犀牛别角以腿防御成功之

后，将会有许多机动的变化，随即实行铲击是其一。

上动不停，随即进铲，攻击敌支撑之脚。（图 138）接（图 49）

敌必受铲而扑跌。（图 139）

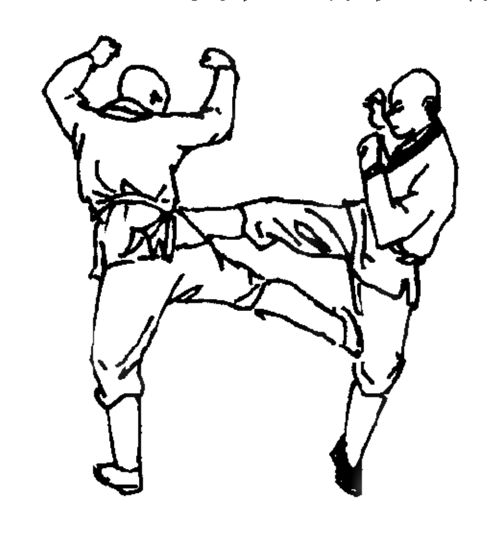


图 138

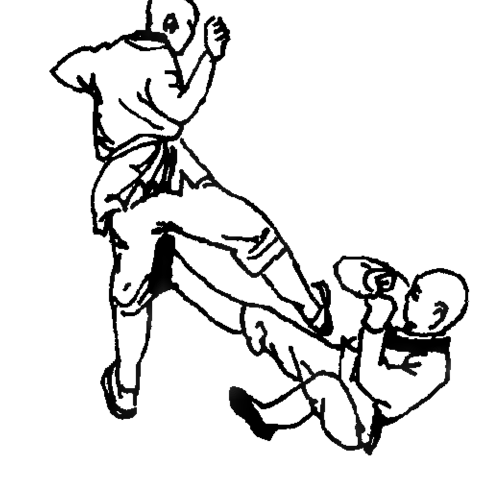


图 139

〔动作要领〕

犀牛别角的要领完全适用，但在使用该腿法时，铲应该有一个意识上的连贯性，以求铲腿的及时与准确。

〔实战要点〕

（1）犀牛别角，防敌上盘

膝防御中盘、挡住敌连进猛袭来的毒蛇吐信和黄蟒摆尾的腿击。同时，也应密切注视紧接而来的敌之上盘攻势。因此，实行铲腿击敌上体后仰闪避正是在符合这一战斗状态的。该腿击法要求将犀牛别角和铲击衔接。熟练程度，二个动作尤如一个动作，在敌方攻我之腿尚未回收之际，我腿击已猝发，令其防不胜防。敌支撑脚

是下盘的致命空档，攻击该处极为不易，时机瞬现即逝，当犀牛别角获得成功，压近之后，这样的机会就来临。为了能在下盘取得有效的优势，对于敌相继攻我的上盘击打，必须有充分估计，如先被敌击中，该动作就会受影响。但在实践中万一被敌在直击首先击中，只要敌下盘空档尚未弥补前，仍可攻击，完成初衷，以挽回败局。

(2) 铲击长空，变招近战

实战时往往会遇到意外，经常实践的搏击家，遭遇的意外，积累成了经验。该腿击实施时中、上盘避空敌攻，但我之铲击也由于敌身体的前进而落空。这时，就立即进入了短兵相接的近战状况，对此应有充分的思想估计和技术准备，以防失利。

44. 狮捕双豹

此腿法为一人对击二人的腿击法。是对付前后两人对我夹击时使用。它和双龙摆尾的不同之处，就在于行作时，可不作侧身的调度，而直接踢前击后，完成动作。

设敌前后二人，对我施以攻击我与敌保持中、远型战斗距离。(图 140)

我以极敏捷之动作，对正面之敌施以毒蛇串腹腿击法。因我之前进，与后敌之距离，瞬时拉远。(图 141)(参考图 20、21、22)

上动不停，随即起发与腿击同侧之拳，拳击敌方面

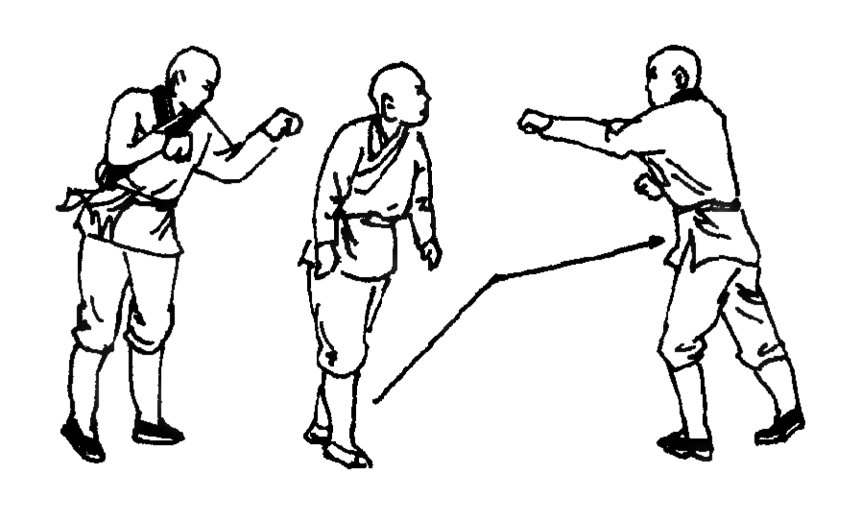


图 140

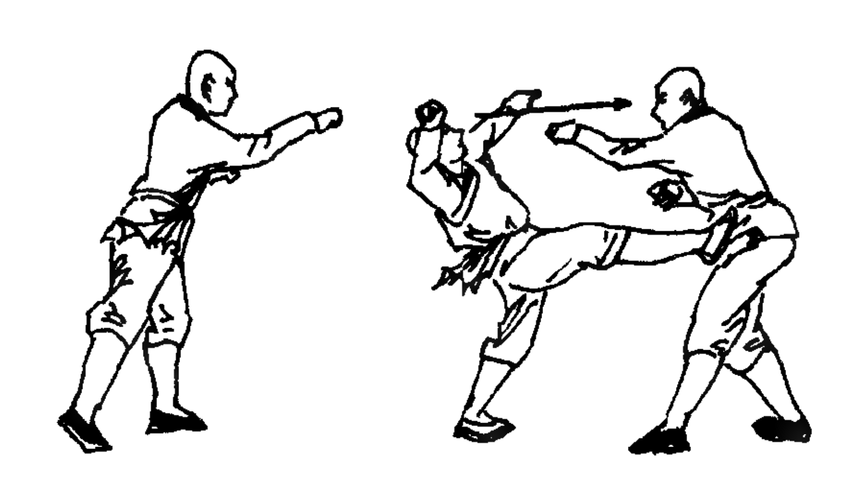


图 141

部摧倒，同时，攻击之腿已收回。此时，另一敌从后面迅速袭近。(图 142)

上动不停，仍以收腿出拳之余势向后猛踢后敌之裆。(图 143) 敌受击必倒，我随即已准备施以擒拿术准备擒敌。(图 144 - 1)

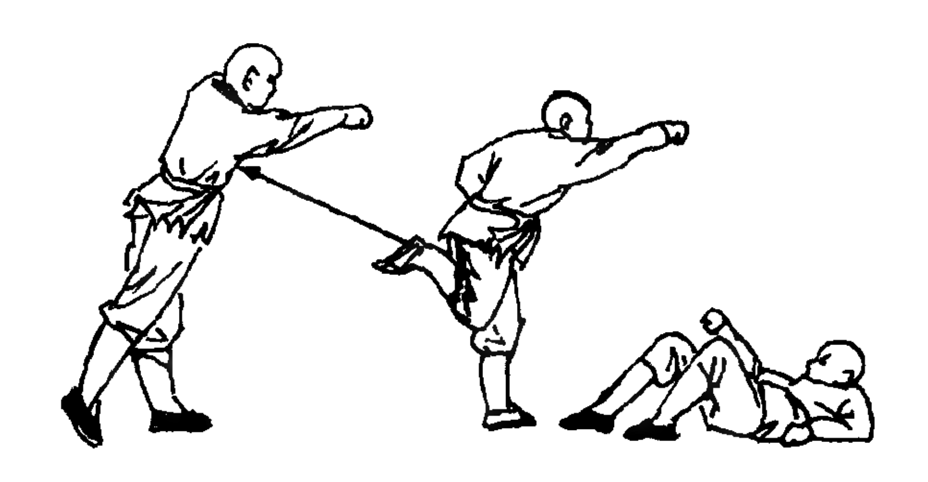


图 142

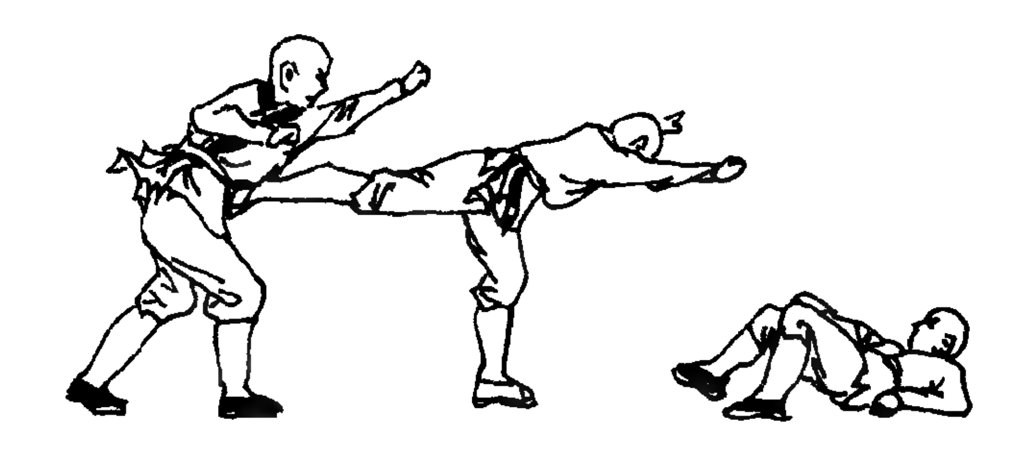


图 143

〔动作要领〕

(1) 以突然扑进之势，攻击前敌，出拳踢脚，务必要轻灵而狠煞。

(2) 击后敌之蹬腿，务必借力于收腿、出拳、俯身的惯性，而全身协调动作。

(3) 前击腿法的要领参考“毒蛇串腹，后击腿则要




图 144－1

求不低于敌方的裆部，以免落空，击出时，眼睛须跟住腿。

〔实战要点〕

（1）毒蛇串腹，简捷有效

解决二人同时袭来腹背受敌的困扰，动作要求愈简单、愈迅捷，愈立见收效愈好。毒蛇串腹使用时，为了闪避后敌迅至的燃眉之急，以突然踢进击前敌之法，既暂避了后面攻来的威胁，又以这猝发的前进势能获得迅即击前敌的势态劲能，一举而获两敌。

（2）前敌后遁，猛击后敌

如前敌逃避打击，迅速脱逃，以前法后遁，我对后边袭来之敌，照踢不误，并力争踢中踢倒。

（3）前敌腾挪，我即转移

如前敌艺高，反应较快，迅以身法闪过我攻之腿，随即腾挪反而前进取我，此时后敌又迅速冲来，我即变

招，以步法横串转移为要。

(4) 眼神调度，盯前击后

如以眼神逼视前敌，前敌一时不敢贸然攻我，而后敌却趁我注意前面之机，迅速追近，急急攻来时，我即以突然转体180度之旋扭动作，以正面击敌势，先击后面之敌，继而击前面之敌。这样，极易得手，危象顿解，唯要求必须谙熟此腿的转身击法配合以身法，步法，以极协调地动作完成。如（图144－2）



图144－2

45. 将军挂靴

此腿法为一人对二人同时于正面攻我时所使用的腿击法，在实际搏斗时，敌方二人，同时从正面呈45°角之形势，逐渐逼近，这是需要认真对付的。"将军挂靴"就是提供了"一对二"的技击方法中一个有效手段。

设敌二人从正面向我袭来。而且同时进逼、没有先后、似无懈可击。敌我关系犹如一个等腰三角形。（图

145－1）

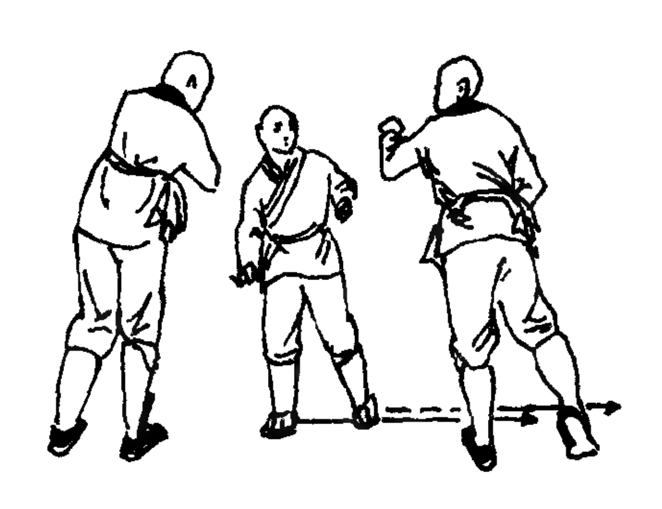


图 145－1

我即向左（右）横移一步，改变上述的等腰三角形的关系。从示意图已可以看出，敌我三人之间的距离关系已有明显的改变。已由受二敌威胁转移到暂时只受一人的攻击状态。（图 145－2）

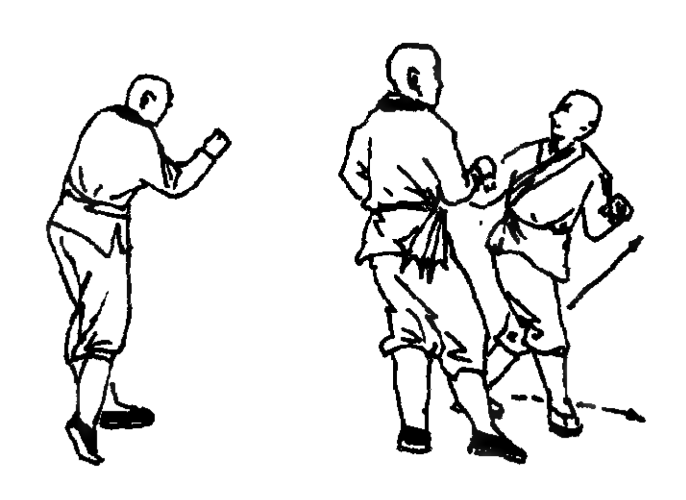


图 145－2

上动不停，随即趁横移之势。起右（左）腿攻就近一敌。（图 146）击中就近一敌，另一敌正冲击而来。（图 147）

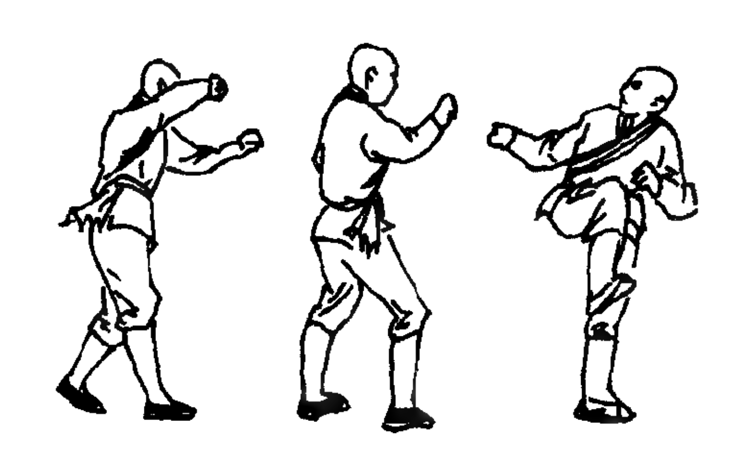


图 146



图 147

一敌已倒，另一敌又至，我之腿已收，但尚未落地，聚急间随即又踢出，敌应声倒。（图 148）

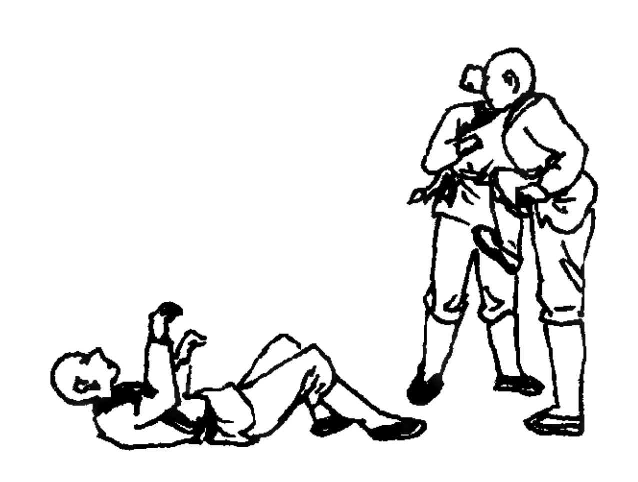


图 148

〔动作要领〕

（1）此动作为同一条腿、连续向二个敌人相继连击踢出两腿。因此，要求两腿击衔接紧凑。并充分运用身法，从而在腿击时，保持重心，使腿击又飘、又重、又长、又准。

（2）第一腿踢出，使用脚后跟。但应注意脚掌外缘翻转蹬出，这样蹬踢时有冲击力。

（3）为了有效地踢击随后的一腿，应将腿收拢，靠胸，以便具有弹性地踢出第二腿。第二腿使用的是脚掌击敌。

（4）向旁边移开一步①同时起腿击敌应该非常协调，犹如一个动作，天衣无缝，而不能分开成两个动作，否则就为时过晚。

〔实战要点〕

（1）审局度势，战术转移

一人对二人的搏击术，首要的是审局度势，预见到局势有可能的变化，敌二人同时对我进逼，自以为得计，在经过正确的审度局势之后，以迅速果断的步法，实行战术转移，这样的动作，以实际的实战经验和坚实基本功力为基础。在作战术转移时要求不多不少、不远不近，不能跌退过远、也不能转移过近。此时，敌也正相当速度冲来，如距离控制不妥，就要可能被敌先行击中。所以说，审度局势要准，转移距离要妥。

(2) 两腿联踢，首准二狠

发出二腿如同踢击一腿，势成联动。第一腿要求有绝对的把握和准确，攻即必中，中而必杀的原则。因此，第一腿攻击敌方的要害为下阴、胃脘，以期敌方立即有全身性的反应而失去抵抗能力。第二腿攻击要求狠、旨在速决战斗。主要考虑首先被击倒之敌尚有再爬起来的可能，导致局势的复杂化。

(3) 如被敌缠，立转地趟

因二个均为正面之敌，突然出击，猝袭得手的因素降低，在第一腿攻击敌方之后，即被敌拼死扭住一腿或强格硬拦，阻拦攻势。这样的形势，很不利于速决；另外一敌又迅速冲至眼前，我将立呈败局。因此，应立即转入地趟，以最有效的动作，将敌击伤，并且可趁势破冲近之敌。所以，要求练习击打者，不仅需有坚实的地面搏斗功夫，还应该掌握地趟搏斗术，以挽回残局克敌致胜。

46. 黑熊鞠躬

此腿法为一人对击二人的腿法，与“狮扑双豹”一样，是专事对付前后两人对我夹击时使用。“狮扑双豹”在击破前后二敌时，仅使用同一腿利用身体的惯性，连续地先后踢击二腿。而本腿法则交替使用不同的两腿实行攻击，来挫败前后两敌。形式上看起来差不多，但在实际使用上，却有很多的不同。其技法较“狮扑双豹”为难，搏击时也显得灵活机动。

我以敏捷的动作，迎敌之左侧面，随即起右（左）腿，以黄蟒摆尾腿法，攻入敌心窝。（图 149）上接（图 140）

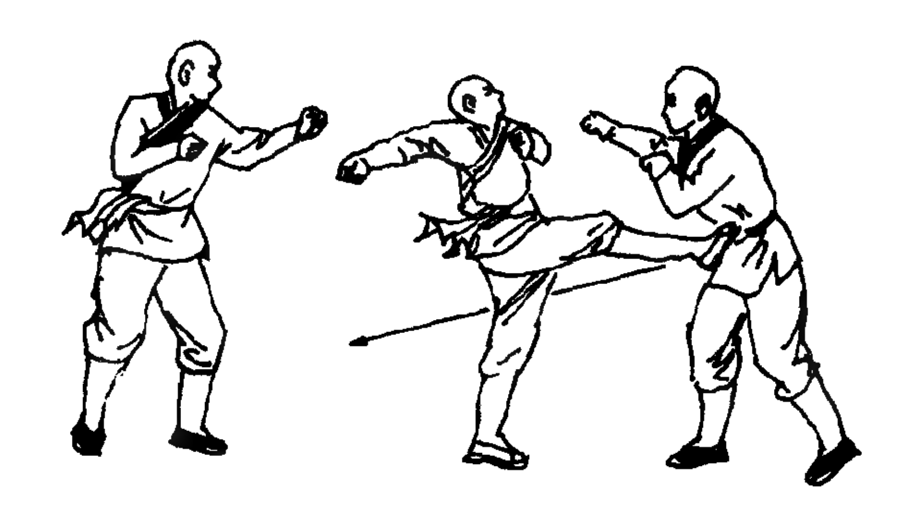


图 149

前敌被击倒地，后敌因胆怯前进滞缓。我随即以小跳步，迅速以低姿接近后敌。（图 150）

在敌尚于疑虑之际，以极快的动作，向敌胫骨中距离发出一腿击。（图 151）

敌中后必倒地。(图 152)

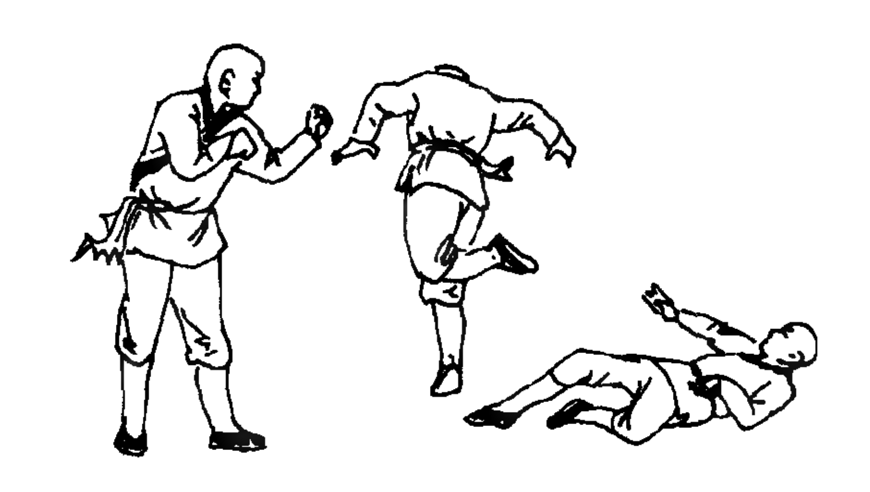


图 150

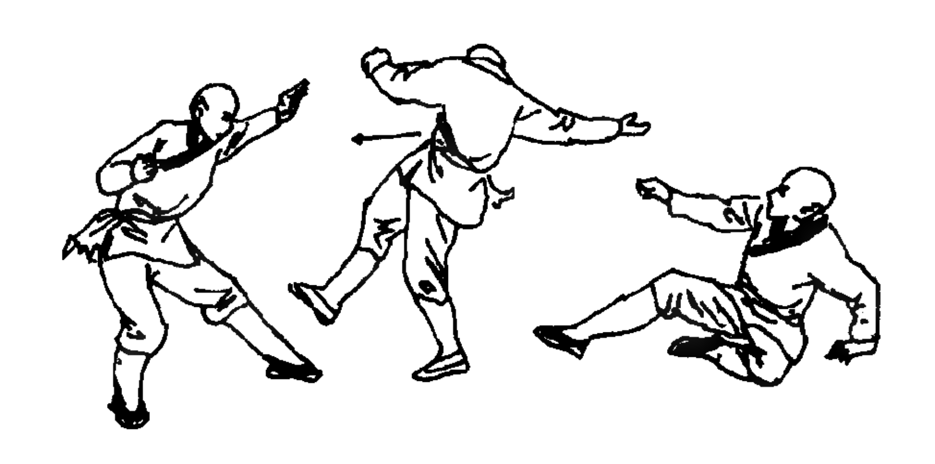


图 151

〔动作要领〕

(1) 此动作以低姿完成，动作时形象一只狗熊，形状笨拙，但进行真正击打时，动作并不缓慢。而此动作成功的关键，也正是在于低姿袭敌，方能得手。

(2) 首腿以黄蟒摆尾攻入敌心窝，其势甚猛，后袭



图 152

之敌不敢贸然而进，必在我之后，缓缓行进，以始终盯住我之正后面为防范之计。然而，我欲击他，也必有一段距离，因正随之而作的小跳步是迅速，出敌不意地接近敌方的战术手段。因此，必须要做得突然、干脆、协调，无拖泥带水的迟缓。小跳步要轻松、自如。

(3) 后蹬击敌，是在小跳步后跃之后。所以，必须身腰放长，力争在中距离即能击中敌方为得法。

(4) 前击后蹬务必连续，但动作力求简捷，充分发挥浑身裹紧，摇闪直入，猝而后退，跃然击敌的高度协调的前后换腿的攻击术。

〔实战要点〕

(1) 敌势不均，黑熊鞠躬

这是黑熊鞠躬使用在敌热不是很强，或是两敌一强一弱的情况下进行。这也是审局度势的问题。有许多的人攻击落空，或是不能理想地达到预期的效果，往往在

自己的速度上去找原因，速度固然是一个因素，但不是绝对的因素，还应该考虑到攻击是否得法，方法不正确（即动作不正确）再快的速度还是无效。不仅如此，还可能挨打。还有一个重要的因素是审局，这在一对二人搏击时。尤为重要。审局准确，看准敌较我弱、或其中一人较弱，即可使用该腿法。然而，在使用黄蟒摆尾腿法攻敌时，应首攻较强之敌，次攻较弱之敌。假如前面之敌为较弱，身后之敌势较强，在情况允许下，也应以突然转体，突然打击身后较强之敌，然后再来收拾另一敌。

（2）灵活机动，姿态充分

一般情况下，击前敌较有把握，而击后敌，有时却要落空，假如一旦后踢未中，也要因时因势地及时转入其它动作的反击。充分显示出我强敌弱的机动姿态。

47. **截胫取肾**

此腿法为硬取敌胫骨，随即紧急攻击敌阴门之组合腿击法。此腿击专解破急切攻我之敌，实战中可以继续使用，非常有效。

敌依仗坚实的“沐浴功”力，胫骨无痛感，受击后继续往前冲。（图153）接（图18、19）

我随即将击出之迎面短腿收回，继而弹击敌裆。（图154）

敌受击必后倒，我即以拳追击之，摧倒。（图155）

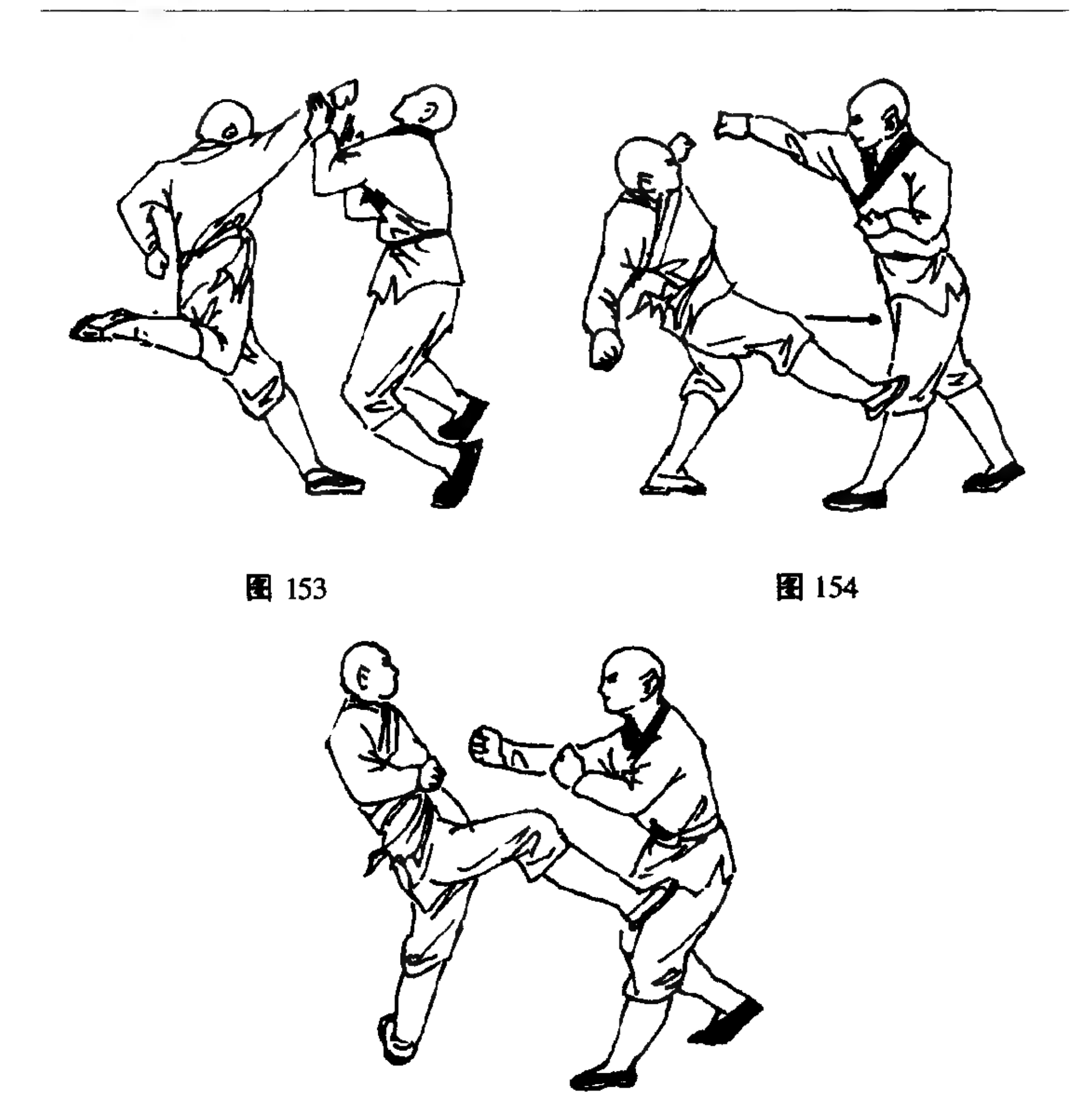


图 153　　图 154

图 155

〔动作要领〕

（1）迎面短腿和攻击阴门之弹击腿要联贯一致，相互协调，结合如一个动作。

（2）短腿之后的弹击腿必须准、飘，要求迅速地跟出。以脚前掌击敌。

（3）击出迎面短腿时，应使自己重心下降，力量充

实，不致影响以下动作。

〔实战要点〕

(1) 短腿拒敌，在于灵变

短腿拒敌，有效而往往未能最后解决问题。攻势凶猛的敌手，往往依仗坚实的桩功，虽然受袭后，仍然拚死攻来，以求一战。在此情况下，迎门短腿以后的连续动作就十分重要。然而，对于一些桩功好，但反应较迟钝的对手，在对其施以迎门短腿之后，实行连续打击，也颇凑效。无论敌方属于急功型或防守型，截胫取肾均能有效地破门而入，其机要在于节奏和灵变。

(2) 视上击下，眼法调动

截胫取肾的腿法，应熟练到不用眼睛看击打目标，使能心应腿到准确地击中目标，这全赖于用眼法调度，也是破门成功与否的关键。

48. 截胫攻心

此腿法亦为硬取敌胫骨，随即紧接攻击敌心窝之组合腿法。是属于迎面短腿之后，仍以攻击腿连续攻击的组合动作之一。其与截胫取肾的区别在于敌方在受击后紧防下阴而改行攻击胸部空档。

敌受击后，依仗坚实的桩功和沐浴功，胫骨与痛感或忍痛，拚死攻入，但此敌对下阴非常注意防御，却在中路暴露出空档。(图 156) 接 (图 18、19)

我在击出迎面短腿后，随即收腿，以迅烈之黄蟒摆尾腿法，攻入敌之心窝。(图 157)

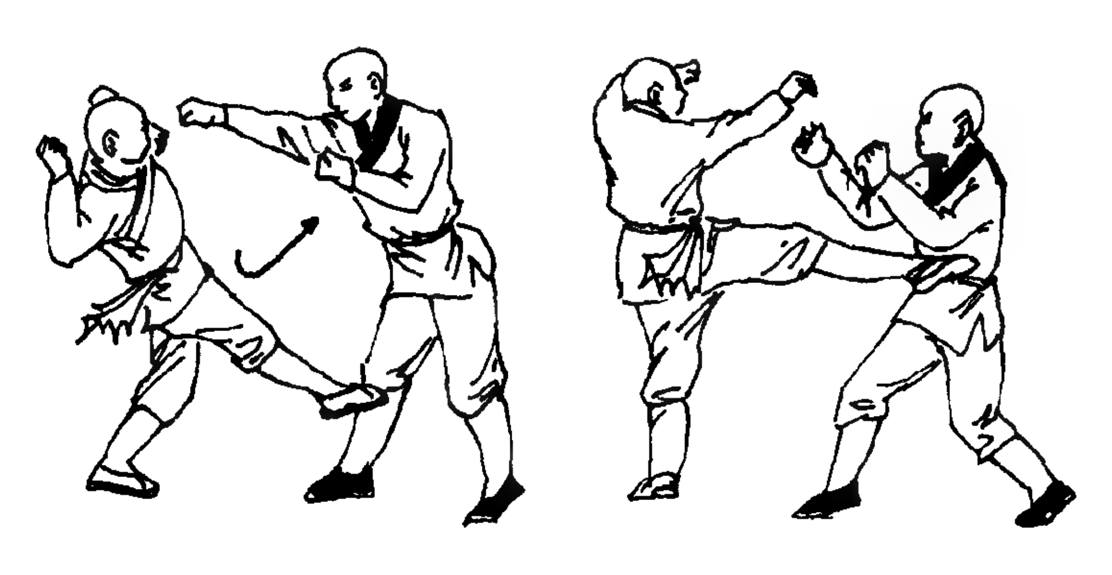


图 156　　　　图 157

敌知受击后必倒，故急以身闪避，反而使其它一些重要攻击目标明显暴露，图示为我顺势横拳击敌下颌部，推倒。(图 158)



图 158

〔动作要领〕

(1) 转身用黄蟒摆尾较容易，但在此与转身之旋转势能可用，仅只有侧转拧腰的势能。所以攻入黄蟒摆尾

要充分拧腰。以达到飘而沉的要求。

（2）组合腿法，重要的问题在于衔接，而截胫攻心，第一腿是直线方向攻击，第二腿是弧型方向攻击。因此特别强调协调性，以达一举破敌之目的。

〔实战要点〕

截胫攻心不仅可以对付下部防守严密的对手。而且，对于受我短腿之击，仍然不知厉害的冒死攻入的对手，运用此腿法颇灵效。此时，我的短腿则加回收，身形闪避正好成为随即攻入之必要的拧腰准备。一闪一击，很具风格，发腿之后随即以拳横扫。顺势够劲。

49. **截胫搅尾**

此腿法亦由迎面短腿带动下硬取敌胫骨之后，随即用“搅尾”腿法，攻敌神阙穴之组合腿击法。此腿法取滞缓徬徨之敌，甚为有效。

敌受击后，略收被击腿，但仍无进击反扑之意，我随即收腿对茫然不知所对之敌，继续发起攻击。（图159）接（图18、19）

紧接上动，瞄准敌中部暴露之空档，侧身侧腿飞横而出，直攻中踢神阙穴，敌受击后，必立即倒地。（图160）

〔动作要领〕

（1）迎面短腿出击之后，带动其它腿法，除了衔接密切，配合协调，动作迅速，飘然沉重之外，在截胫搅尾的动作时，尚需注意，搅尾时上体尽量拉成水平状

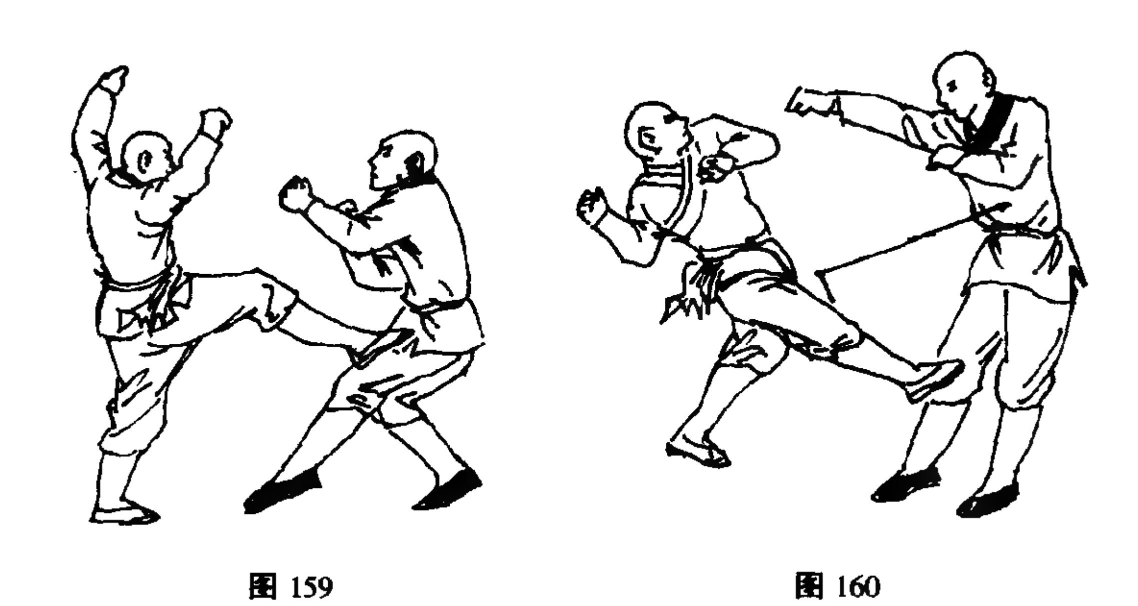


图 159　　　图 160

态，以便使揽尾之腿击可达最长的击打距离。

（2）迎面短腿击发之后，应尽最快速将腿收回，护住胸口。这样的动作，可使揽尾腿更为有劲力，速度也更快。

〔实战要点〕

此腿击对付动作迟缓之敌，显占上风，攻势甚为凌厉。但在实战中，也可以看到反应较为迅速，为了避免胫骨受击而迅速后退，而又复进攻我者，截胫揽尾腿法仍然适用，可以毫不犹豫的踢出，以夺气破势，瓦解敌攻势。又如以迎面短腿击敌时，敌立即以提腿来闪避打击，并不后退。这样，同样可用既定方针，对准敌髋关节，突用揽尾腿击（如图 161），敌因单脚支撑，下盘不固，同样会立即出现劣势，我可趁机以其它动作，立即补充扑进，以取全胜。

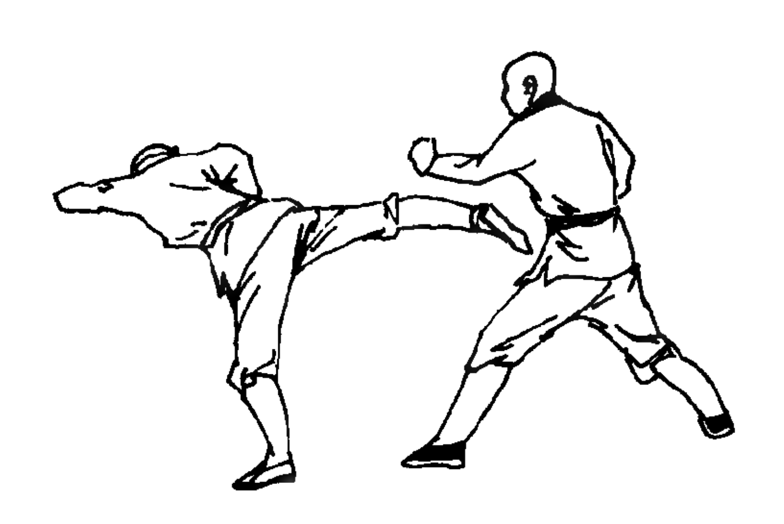


图 161

50. 截胫封门

此腿法亦为攻击胫骨后立即带动其它腿法进击的组合腿击法。此动作攻击能力较强，如封住敌方门户一样，故有此名。

攻敌迎门短腿之后，立即扑进以中极穴为目标，补击以毒蛇卷舌腿击法。(图 162) 接 (图 18、19)

敌受击必后倒，我以直拳刺击摧倒。(图 163)

〔动作要领〕

此动作完成时始终处于前进状态。不论第一腿还是第二腿，以及最后补以直拳刺击，均以步法进逼，此为该动作的最紧要处。

〔实战要点〕

以迎门短腿带动其它腿击法，以此腿为最猛烈。这是一种拚杀型腿法，所以，此腿法在运用时应选择善于进攻，疏于防守的敌人，最宜奏效。对于明显势弱于我

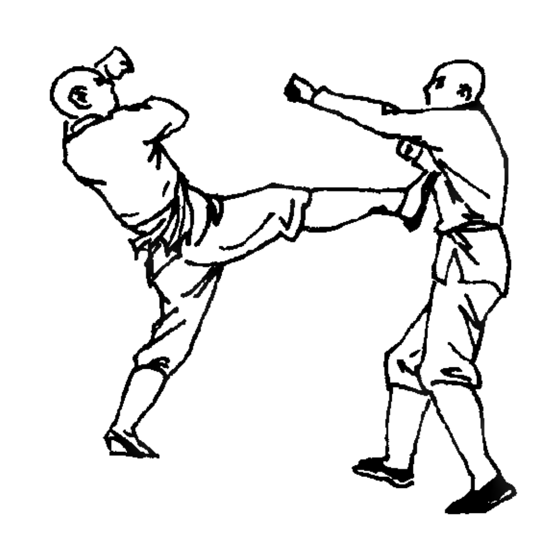


图 162



图 163

之敌，更可以用此腿法弱肉强食，猛烈攻取之。但对于善于步步为营，小心设防，破绽较小之敌，使用此腿击法，就必须谨慎、小心。冒失进攻，易遭敌算。

51. 截胫剪尾

此腿法亦为攻击胫骨后，立即带动剪尾腿法进击的组合腿击法。此腿法的特点是能在较长的战斗距离内击敌。

敌受击后并不后退，忍痛继续攻人。我即收右（左）腿。（图 164）接（图 18、19）

上动不停，我拧身左（右）转 180°随即往身前提起右（左）腿。敌继续冲来。（图 165）

上动不停，我身前俯，避敌拳势，右（左）腿即往后冲踢而出，击敌胃脘。（图 166）

〔动作要领〕

（1）除保留迎面短腿的一切要领之外，向左（右）

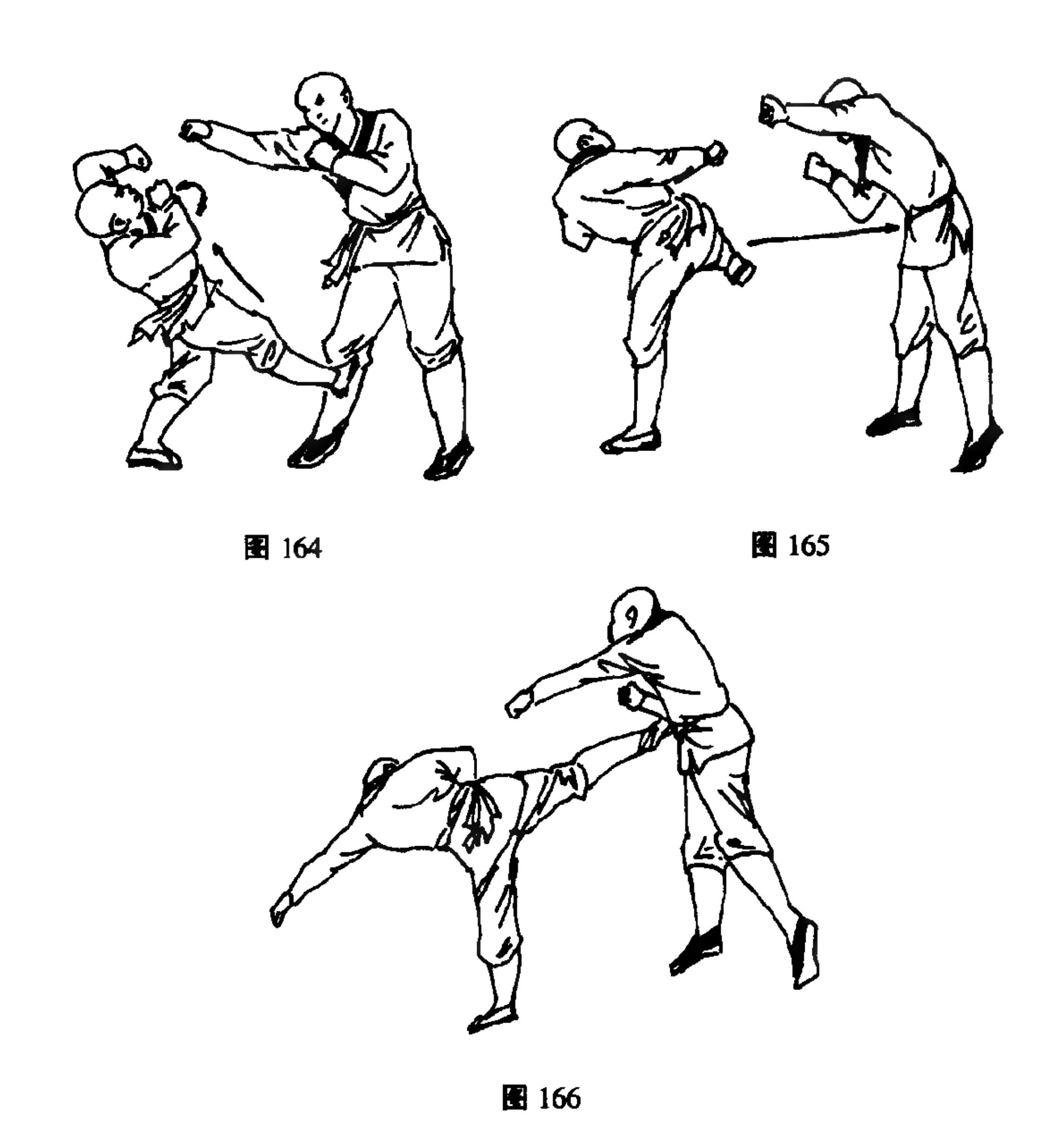


图 164

图 165

图 166

转体要迅速，切莫迟疑，以拧腰来取得该动作的转体势能。

（2）动作全过程，包括转体，后踢时，眼睛始终不能脱离目标。

（3）短腿和剪尾动作要协调。动作衔接紧凑。

〔实战要点〕

（1）敌强硬攻，切莫慌张

敌方受击后仍然强行攻来，或短腿被敌避闪未中，敌猛烈强攻，切莫临阵失措，应立即转体闪避空敌势动作要机敏，果断。

（2）拧腰剪尾，协调紧凑

此时眼睛不可离开目标，否则就有踢空的危险。用腰的拧转，收回短腿的来势未尽，可立即放腿进击，剪尾攻敌，势如连环，这即是在最短的时间内，踢出连续而且是重重的二腿，以应付强敌的硬攻。

（3）翻剪前移，动作两宜

在完成该动作后，敌被击中，势必重创，可立即翻身转势，乘胜追击，但是，当敌作避闪侧身抢攻，我未击中他时，我应即前窜一大步作转机，以挽回败势。

52. 折胫攻肋

此腿法为首先以一腿攻胫骨面，然后急以另一腿攻肋部之换腿组合腿击法。简易有效，为实战中常用腿击术。

右（左）式待敌、敌以拳猛攻，急以左（右）脚击以迎面短腿。（图 167）

敌受击后忍痛仍继续前进，我急以小蓮步向左（右）侧斜后退去。（图 168）

敌上拳继续扑进，我身侧闪避，随即起右（左）腿以“野马弹蹄”击敌肋部，敌中必倒。（图 169）

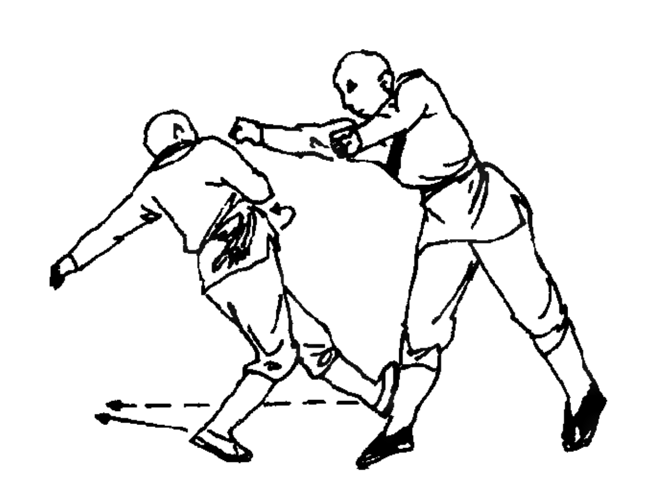


图 167

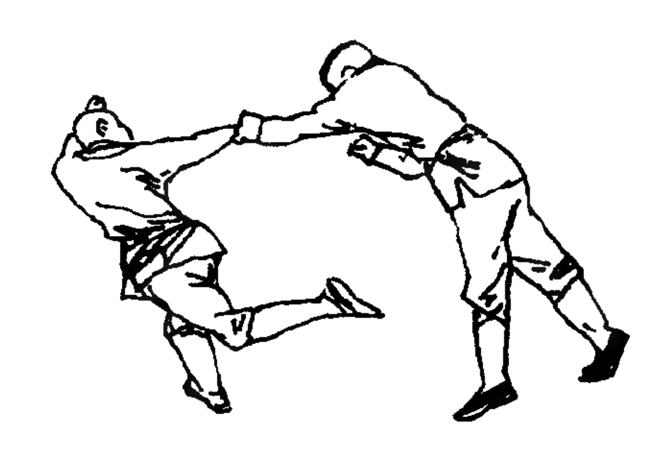


图 168

〔动作要领〕

（1）参考迎面短腿和野马弹蹄两腿法。

（2）两种腿击法，换腿相继踢出的关键在于协调。小莲步要随落即起脚击，不可迟缓。

（3）两眼始终盯住敌眼、右（左）腿击敌之前，一定要有一个收腿至胸的过程，这样发出的腿更有劲。

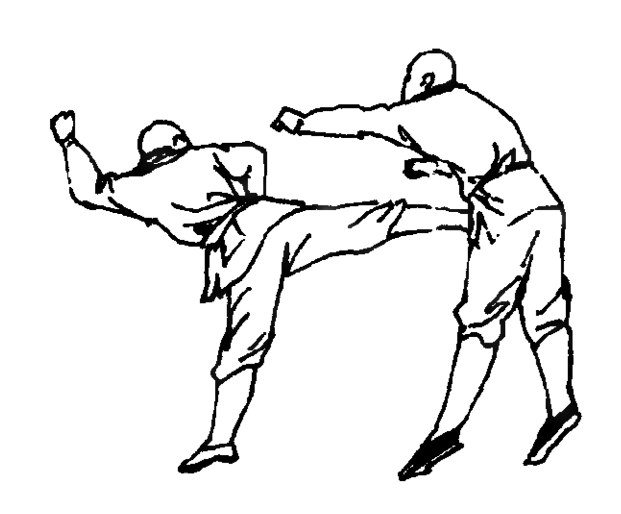


图 169

〔实战要点〕

(1) 短腿击敌，看准时机

短腿击敌的最好机会是敌刚欲起腿进击的一瞬间。

(2) 弹踹破敌，瞄准空档

野马弹蹄的击出，一面以斜后撤来换取时间，最主要是经过这一过渡，该腿击的击发和空档的窥测，创造了条件。因此，便可以一蹴击中。无疑，凡此类动作击中，必须立即翻身施以扑、擒动作，以夺取最后的胜利。

53. 斩胫片马

此腿法为斩击胫骨后立即用腿攻击敌耳门的强劲组合腿法，在实战中发起该腿，效果卓著，即使未击中，对敌亦有较大的威胁。

我随即原地换脚，以右（左）腿从右外侧用腿脚面扫击敌耳门。(图 170) 接（图 167)

敌被击后、侧倒，我随翻身扑击。（图 171）

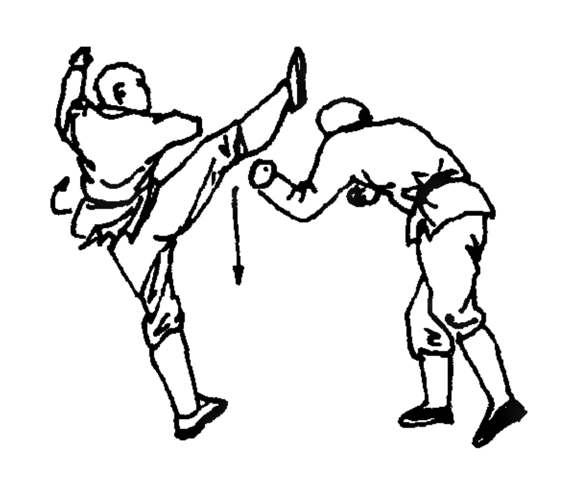


图 170

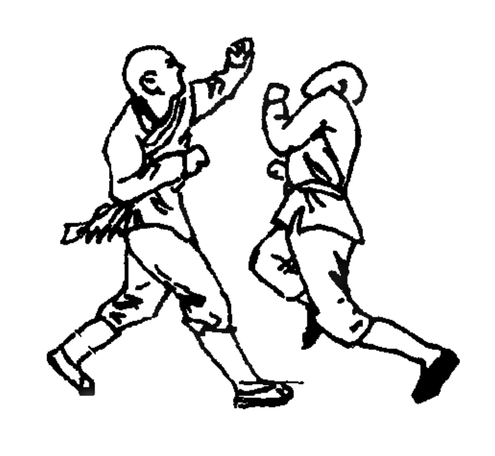


图 171

〔动作要领〕

组合动作强调协调外，后提腿以脚面击敌，摆脚应高于自己的肩位，上身左拧，完成动作要简捷，干脆，果断，以大腿带动小腿弹摆。

〔实战要点〕

（1）高低并用，贵于神速

这二腿先低后高，贵在速度之外，尚要求衔接得好。这样，贸然攻来之敌，必定受创无疑。

（2）高腿击敌，功深力足

高腿如不能中头部，仅击中其上来保护的手臂，这就需要攻击者是否有的基本桩功和腿击的充分的摆弹猝发的送劲，力足，凭敌以如何来势阻挡，仍然会被我所击倒；反之，我力孱弱，即立呈危象矣，如无适当功力，万勿轻用此腿击法。

54. 轻胫刺喉

此腿法为攻击敌胫骨后换腿攻击敌咽喉的组合攻击腿法，常用作于主动攻击，在实战中造成极大的气势。

敌畏缩不前（或敌我相峙），我从右式起动，从远距离进迫。逼近至中距离。保持各式姿态……（图172）

上动不停，随即起左腿击敌于迎面短腿。此时敌可能出现下列反应。（图 173－1、2）

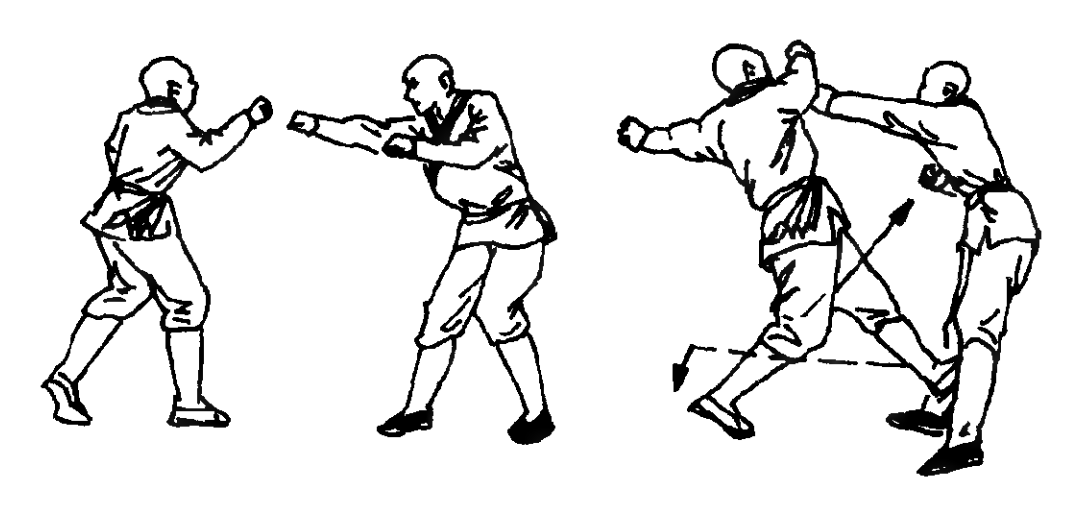


图 172　　图 173－1

（1）提腿闪避。

（2）闪避后复又急进反扑。

（3）根本不予理睬，直接对我反扑。

上述三种情况，敌均将暴露出中盘空档。紧接在完成迎面短腿之后，即右（左）脚起跳、左（右）脚助跳、腾于空中。

上动不停，右（左）腿于空中迅即踢出，踢击敌咽

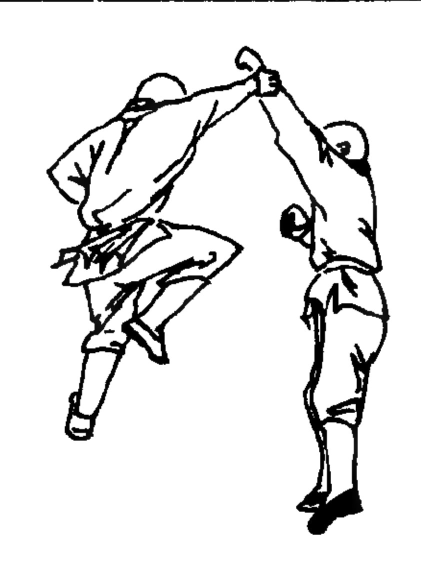


图 173－2

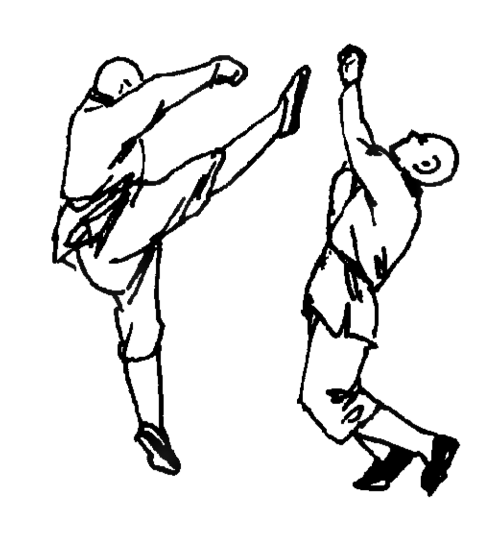


图 174

喉。（图 174）

〔动作要领〕

（1）上前逼迫，推进要快，随进随起迎面短腿，争取在中距离，即以仰势取得击中胫骨之利。

（2）随即起跳，应首先提膝，于空中出现一个弹踢的前进势能。

（3）在完成第二腿时，两臂上抬，冲截对方有可能攻来的拳式。

〔实战要点〕

（1）腾空腿击，发声取势

在快速前进，跃起踢腿时，应大声狮吼，该动作力求准确击中，如敌较灵敏，连连避空但也必须达到势态上的优势与增加攻击的威势。

（2）落地猛攻，再接再厉

可连续反复使用该法腿击，但必须注意效率。反

之，如腿发出皆踢空，就会造成空炮，被敌窥出虚实而遭到反扑。

55. **斩胫攻角**

此腿法为攻击敌胫骨后换腿攻击敌心窝的组合攻击腿法，向前推进速度较“斩胫刺喉”更大，并迅即造成近战的姿态，以求在激烈的逼近作战中获胜。

上动不停，随即进左（右）腿击敌胫骨。（图 175）接（图 172）

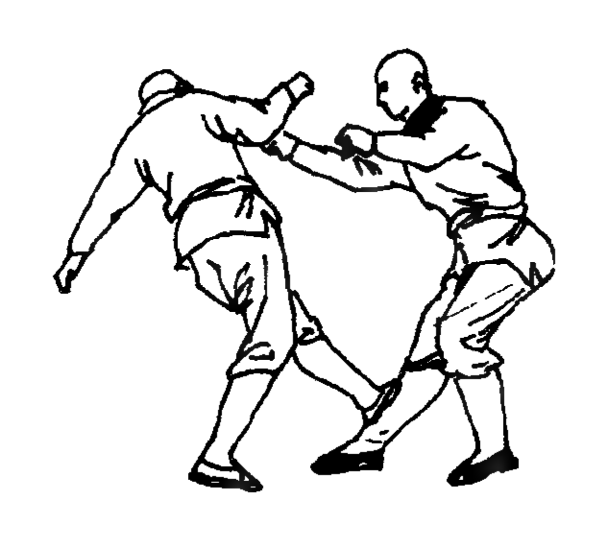


图 175

落步后依靠前进之势能，提膝，敌正以拳攻来。我即以左脚助跳，腾于空中。（图 176－1）

我视准空档，将身体腾空，以右（左）膝顶击敌心窝。（图 176－2）

〔动作要领〕

（1）以左腿助跳，力求腾得高，右腿在身前护定中路，收腿于胸前。




图 176－1

图 176－2

(2) 敌在我起跳过程中，暴露空档，因此，一旦跃起立即以膝顶撞冲击。

〔实战要点〕

(1) 闪攻肘膝，近战要旨

此腿击为迅速造成近战势能的强迫作战腿击法，具有较强的攻击能力。在迅速接近敌方，以腾空跃进的速度攻膝，其重要意义在于取得攻击的态势。在运动中觅求最好的攻击点。因为在我迅速前进时，敌方会闪、避、转移、后退，以至前进。由于对方经验的不同，各种可能都会出现，较弱者甚至出现"惊、惧、疑、缓、乱、躁"等所谓的搏击六病，功力较高者，对于我的突然扑进，也许会神态自若、从容应付。但是在我声势压境时，同样也会由于疏忽而出现防守中的空挡，被我乘虚进击。

(2) 攻膝落空，随即冲足

如膝落空，随即将脚前掌弹出攻敌下阴和中极要穴，不应迟疑。

（3）始攻护上，追击击下

发起攻击时，护定上盘；追击时，猛攻阴部要害。应似怒狮一般迅烈扑进。

56. 飞鹤伸腿

此腿法为腾空攻心后换步接收“剪尾”的追击型攻击性腿击法，在实战中对于迅速造成攻击态势或追击那些迅速退出战斗位的敌人有良好的效果。

敌受击后随即向后跳步实行远距离后撤，或于即将被我击中的瞬间，为挽危像急拧身闪避，作远距离后撤。（图 177）接（图 81、82、83）

我随跟步近迫，在态势上紧迫退走之敌，上身左（右）转，右（左）脚从身侧提起。（图 178）

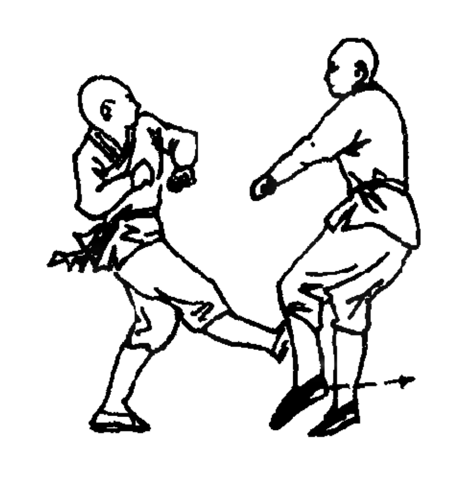




图 177



图 178

上动不停，上身继续向左（右）拧转，同时下俯、

右（左）腿提起后，向敌裆部攻击。(图 179)

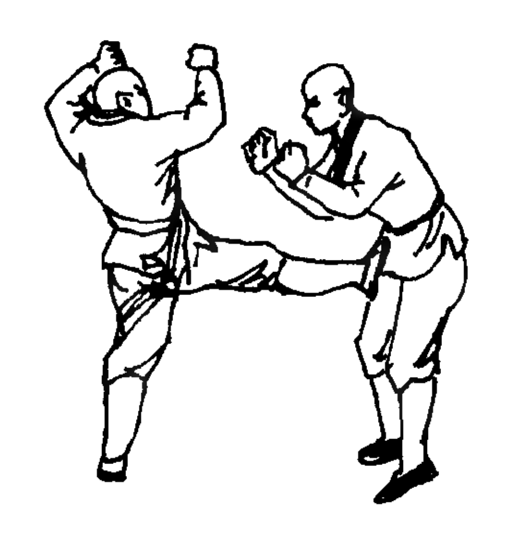


图 179

〔动作要领〕

(1) 截胫和剪尾，两个动作应联贯进行，但是，其中有一追迫的间隙。“截胫一追迫一剪尾”的整套动作进行，全过程要协调。

(2) 追迫要求不紧不慢、不即不离，但是为了剪尾动作能获得最大的击打效果和至少取得必须的长度。所以，上身拧腰下俯，身腰放长，右（左）脚踢出时，左（右）脚掌外展。

(3) 在动作的整个行进间，直至剪尾后踢，眼睛必须盯住目标，不能放松。

〔实战要点〕

(1) 攻击要素，明知于心

进击的速度，近迫后的欺敌，时间的运用，连贯动作的节奏，距离的判断，时机的选择，为攻击的诸因素

中最为紧要的。在该动作的运用中，尤见强调时机。因为，该腿法间隙较长，这实际上是二个单独的腿击的联合运用。因此，特别强调上述六点，而突出时机。以下分别简论之。

(2) 进击速度，欺敌迫近

这里的速度有两个意义：

①截胫的速度，一个顺利流畅的击打动作常会使敌感到意外，尽管份量不一定很重，但是（敌受击不如说是受惊）敌往往以闪避却来对待这突如其来的击打。当然，经验丰富、技术完备的对手，就不一定。但是，不管敌方技术如何高超，只要你发动攻击的速度，并非在他所料之中，一般都是以退却作“转机”。第一意义就是出其不意。

②追击近迫，要求是不即不离，不紧不慢，这是指在追击时，同敌方保持（相对来说）几乎是“恒定”的战斗距离，这一战斗距离的具体要求，最远不能超过“剪尾”的所想要的足够长度。但是在剪尾这一后续腿法击出时，又要迅速缩短这一距离，这就是速度的第二个意义。

欺敌逼迫，就是在具有足够的速度这一前提下完成，并且能自如地运用近战技术作为该动作的后盾。

(3) 时间时机，进击节奏

搏击术是一种高度竞技的实战艺术，能在对击的全过程中，运用时间，掌握时机，使自己的格杀技术具有

快慢相宜，急缓协调的节奏。这就说明，已初步掌握了这门特殊的艺术。而完成该动作就特别需要这进击节奏，以有效地打击敌方。

(4) 距离判断，时机选择

此腿击第二个动作的距离判断，尤其重要，也是成功的主要关键。然而，该腿法的组合中的第一个动作的关键是选择时机。如时机选择不当，那末在实战中，就会遭到惨重的失败。因为，腾空跃起时的失误要比地面立定的失误，危险十倍。

57. 飞龙撞钟

此腿法是由两个腾空腿击法组合在一起的进攻性动作，在实战时，能取得极大的攻击态势。

敌为避空我猛烈之膝击，以身体后拔，倒遁而去。(图 180) 接 (图 105、106、107)

我身体落地后，立即小步紧随。(图 181)

待敌尚未站稳脚跟，迅即作第二次起跳。右 (左) 脚跳起，右膝腾空中，左 (右) 脚助跳。(图 182)

上动不停，左 (右) 脚由空中击出，攻击敌方腹部要害或采用低姿态攻敌方之面颊。(图 183)

随即急进以左 (右) 拳摧倒。(图 184)

〔动作要领〕

(1) 前进的速度要快，不能放松，落地后立即逼近。

(2) 进击时应以腿弹击，用脚前掌攻击两颊或腹部

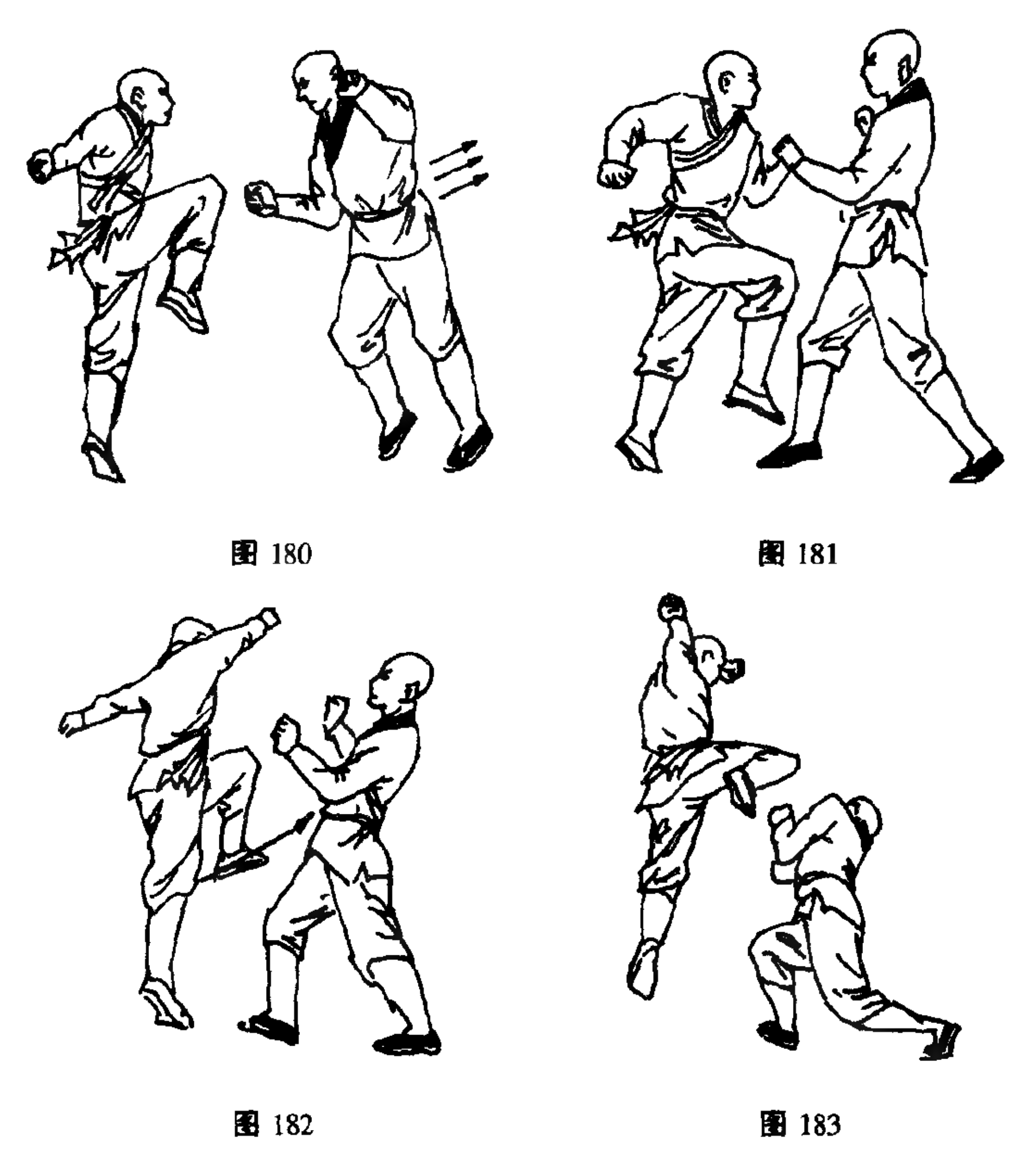


图 180　　图 181

图 182　　图 183

要害。

（3）腾空应尽可能高，以便在空中有足够的时间选择最佳攻击点。

（4）前一脚跃起时，护住自己中下部空档。因而膝盖应提高至胸前。



图 184

〔实战要点〕

（1）膝攻冲击，闪空协调

起首膝攻击，除了应有腾空膝盖攻击的一切实战要领之外，尚应随时准备敌后遁时的紧迫追击。这里有两个方面的协调，"避击"协调和"起跳一追击一再起跳"的协调。以解决首次突击的成功和追击的胜利。

（2）腾空击敌，二次选择。

在实行追击的空中击打时，应随时注意敌在急促退却时所暴露的破绽，选择一个最薄弱点机动地击打。

58. 飞虎入怀

此腿法也是由两个腾空腿击法所组成，同时用于进攻，前式飞龙撞钟是用来对付急急退走之敌。飞虎入怀，则是用来对付已被我腾空腿法击中，但仍顽强反击之敌。

敌以闪身避我之击，我即落地。（图 185）接（图

81、82、83）

敌即以拳攻来，我闪身以避的同时，迅即以膝盖顶入敌空档（图 186）





图 185



图 186

〔动作要领〕

（1）应以脚前掌落地避免在落地后缺乏弹性。

（2）攻膝时，应迅速突击，将腰放出，以加长攻击距离。

〔实战要点〕

这是一个由跃起腾空腿击转入膝攻腿击的异常激烈的腿击动作。在腾空落地之后，首先考虑的应是下一个继发进攻。当然，也不能忽视防御。因此，下地时应略微侧身，戒备敌方有可能发动的反击。敌方的反击正是我实行膝攻的良好机会。

59. **降龙伏虎**

此腿法也是由二个腾空腿击法所组成，极其凶狠，

也极有效。专用以对付已被我腾空腿法击中，但仍在顽抗之敌。

我以自然式待敌，与敌保持远战斗距离。我突然跃进，以拳袭敌。（图 187）接（图 81）

不论敌作何种闪避，即起腾空腿，击敌胃脘部。（图 188）

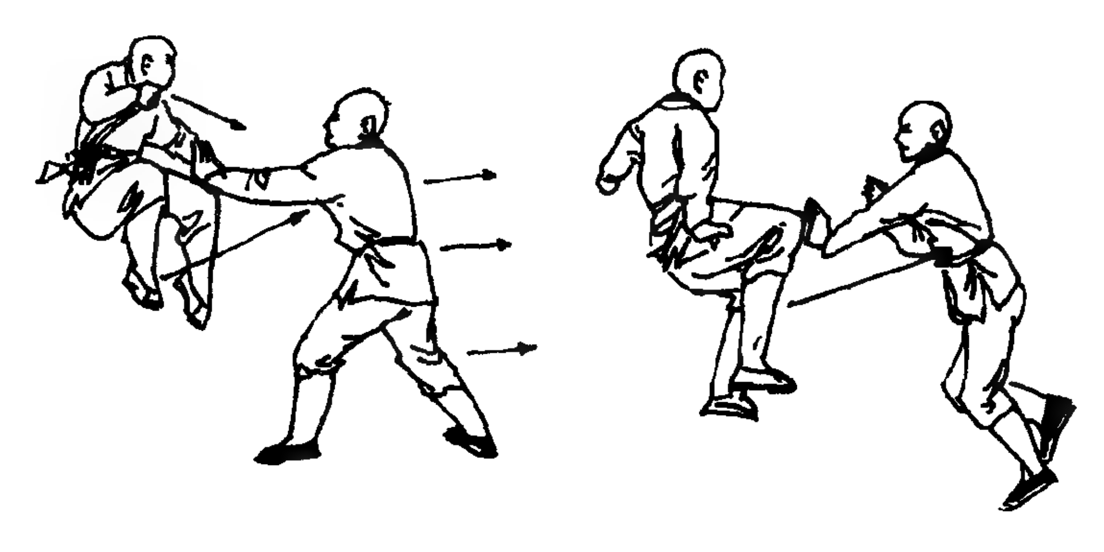


图 187　　　　图 188

敌略后退又复进而反扑。（图 189）

我双脚落地后复以拳攻，随即跃起、以膝攻敌腹部。（图 190）

紧承上动，迅即以膝攻之同一腿，用脚尖攻敌阴部。敌中后必倒。（图 191）

〔动作要领〕

（1）此动作连续两次起跳、衔接要快。

（2）首次起跳，要求腾空高。第二次起跳，对腾空要求较低，但要求狠。



图 189



图 190

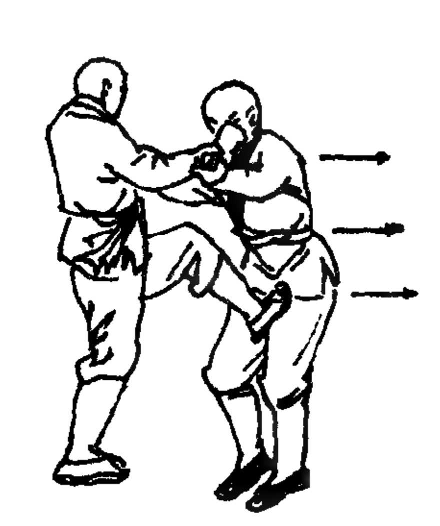


图 191

〔实战要领〕

此腿击较飞虎入怀更为激烈狠毒，实战中在首动攻击时，选择时机，一次完成攻击。其要点全在于远距离的突然扑进。

二次扑进后，以跃起下落之势迅速踩进敌阴门，以毕全功。

60. 三龙戏爪

此腿法为在一次腾空中，连续踢出三腿而分别击中三个不同目标的复杂腿法。它不仅在实战中具有意义，而且有较大的训练意义。

敌方三人，分别于正前方、正左侧和正右侧向我迫来，(图 192)

我以自然式待敌，并随即小退半步。(图 193)

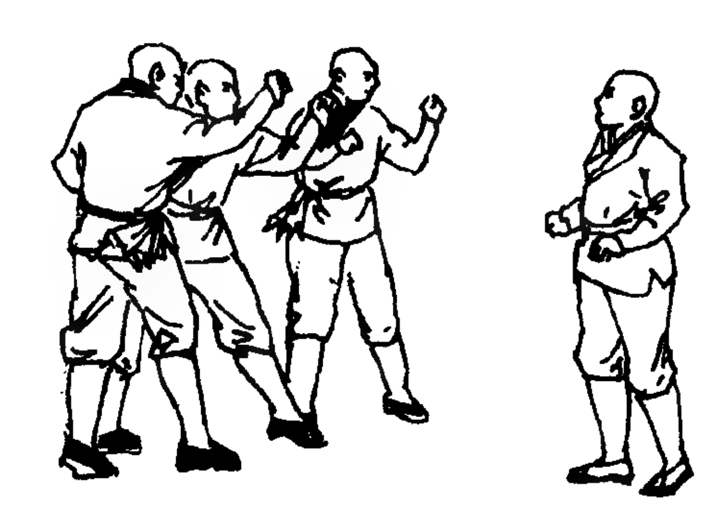
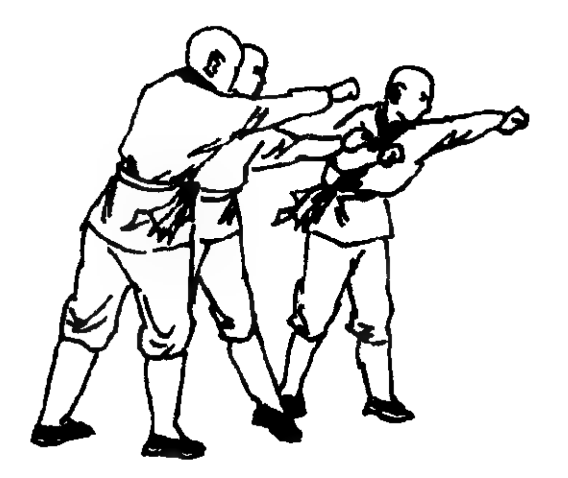


图 192



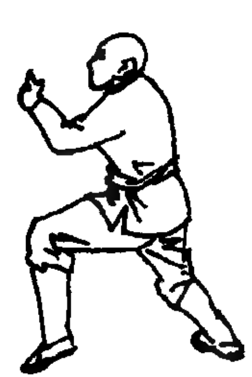


图 193

紧接上动，我随即起左（右）脚，同时右（左）脚踏地助跳。(图 194)

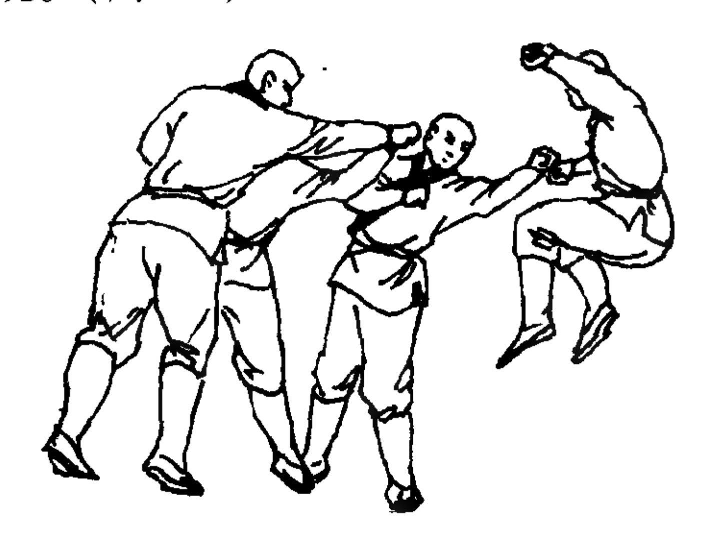


图 194

上动不停，身体腾空，左（右）脚向正前敌踢出。敌应声而倒左右两敌仍继续向前行进攻我。(图 195)



图 195

上动不停，我于空中收回右（左）脚，同时向左（右）拧身、随即向右（左）侧中出右腿，右（左）前

敌应声而倒。(图 196)



图 196

此时身体已从最高点下落，我身体在空中恢复平衡，上体右（左）倾，左（右）脚向左前敌弹出。此时三敌均被而重创。(图 197)



图 197

〔动作要领〕

此动作于身体仅一次腾空时，向正、右、左三个不

同方向相继地迅速踢出三腿。这需要较高的弹跳力和较高的动作协调性，是一个难度较大的实战腿击法。同时，也不失为一个较好的训练性难度动作。其动作完成关键在于第一、二两腿衔接密切，于身体腾空在最高点时完成。正当身体处于最高点往下落时，迅速踢出第三腿。

第二腿的拧腰应是在空中进一步提拨身体腾空的要点，应充分运用这势能，使身体尽可能再往上升以完成第二次腿击。

在训练时，可先训练在空中的二腿连续，再完成三腿连续。

〔实战要点〕

此腿法获得成功的决窍在于突然性。技术上的成熟和对自己动作的信任，以及艺强于三敌的态势，是袭击三敌一次完成的重要因素。

跃起，踢出，拧腰，再踢，提臀，再攻等三次连锁攻击，必须有高度协调。

61. 连环摆击

此腿法为一整套连贯的摆击所组成的复杂腿击方法。此类腿法中，有鸳鸯脚和鸳鸯连环腿及连环鸳鸯腿最为著名，腿击动作有连续九腿之多。“连环摆击”是上述较复杂腿法的基础腿法。

敌我相峙，以自然式待敌。（图 198）

进击右（左）腿，窝心攻入。（图 199）

敌以右（左）膝上提，防守中路。（图 200）

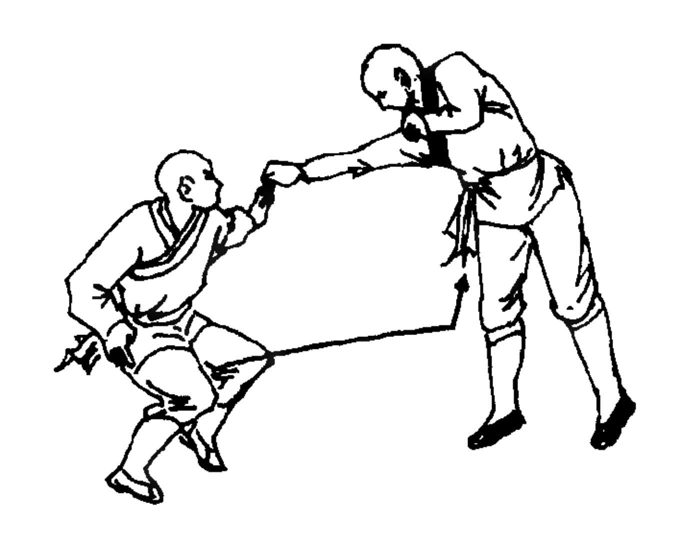
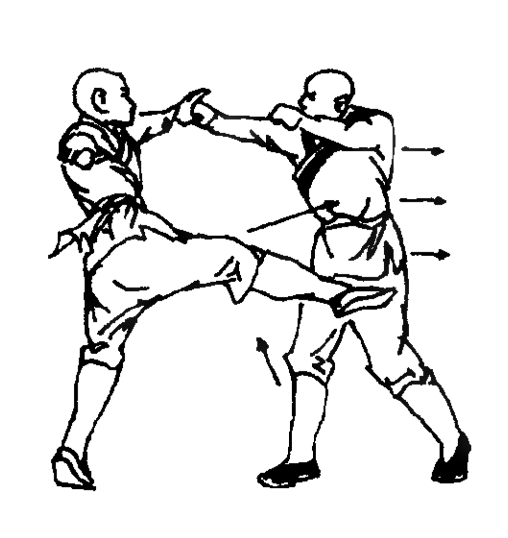
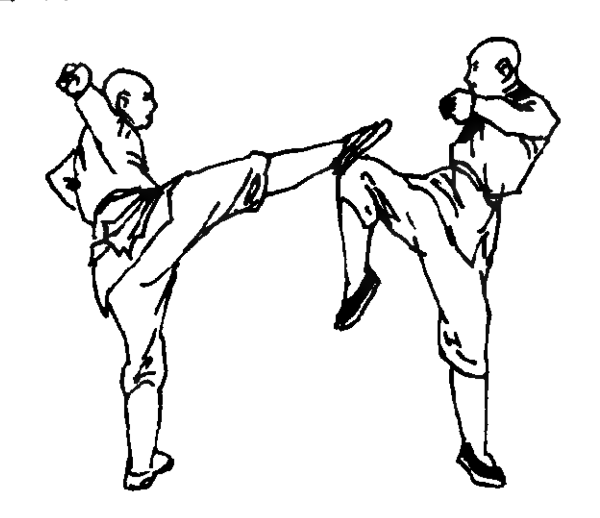


图 198





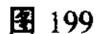


图 199　　　　图 200

上动不停，我随即变招，以同一腿以野马弹蹄侧击敌支撑腿。（图 201－1、2）

敌急拧身后避我击打，我以拧身势能，继续向左（右）转体，右腿下落，左（右）腿从身后面提起。（图 202）



图 201－1　　图 201－2

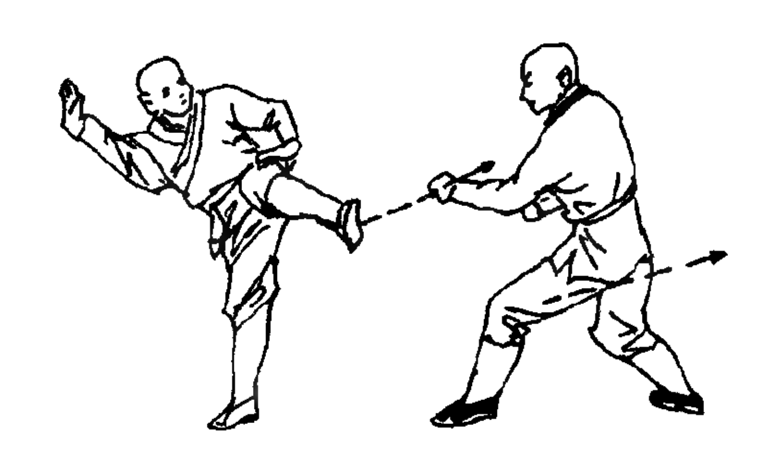


图 202

上动不停，我左（右）腿从身后踢出，敌后遁势能已竭，几被击中，但尚存一线拧腰的余地。(图 203)

我继续加大向左（右）拧腰的势能，翻身以左（右）腿攻击敌心窝部，击中敌方。(图 204)

〔动作要领〕

（1）此动作作为连续向左（右）由四腿连动的同一

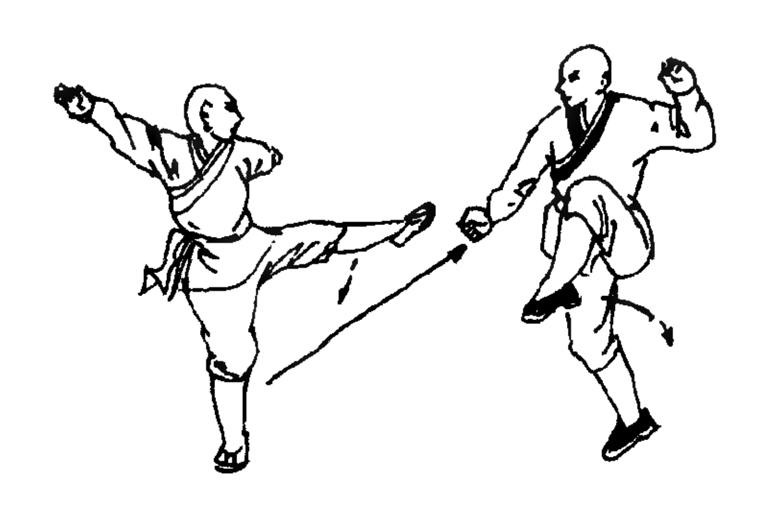


图 203

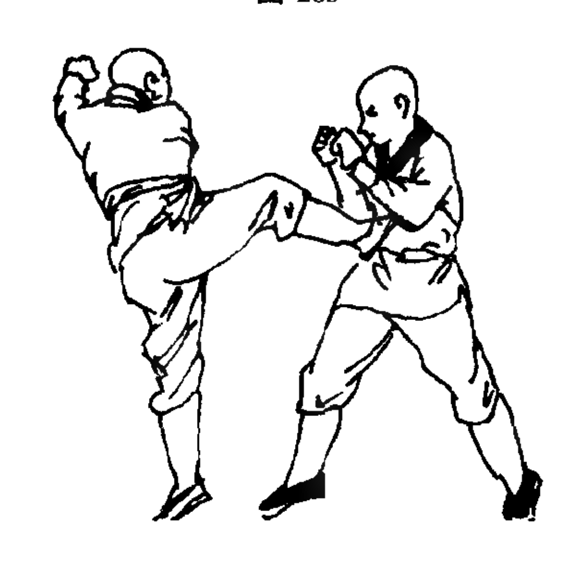


图 204

方向旋转的追击性腿法。需要有较好的单个腿法基础，才能完成。由于其动作勇猛有较大实战意义，要练好也并不容易。四腿追击的要求是每一腿法均应发劲，不能将腿伸出一步，就收回而接做下一个动作。

（2）前面二腿是以步法的转换来获得的击打敌方空档的机会。因此，在敌方一旦出现防御反应时，立即运

用步法，进入有利于下一腿击实施的方位。

(3) 后面二动应充分利用旋转势能，一举完成而决不迟疑。第三动是俯身拧腰，第四动则是直体拧腰，两个拧腰的劲，联合在一起以获取极大的势能来完成近击的腿法动作。

(4) 此腿击法四个动作的要领分别概括为四个字：袭、换、转、翻，应细细体会。

〔实战要领〕

(1) 步法转换，弹蹄破敌。

首动攻敌心窝，做为引子。然后急以步法的转换，攻敌另一侧。当然，在实战中无须拘泥于攻敌支撑腿这一薄弱点。对两肋部，只要实际战况许可，均应毫不迟疑地攻击之。

(2) 剪尾窝心，穷追莫舍。

后二动全部由旋转势能取得击打的连续性，“剪尾”腿击是较“弹蹄”能获得更长击打距离的一种脚击法，在通常情况下，敌受此三腿已无路可遁，但是，为了夺取最后的胜利，转身窝心腿攻敌是必不可少的，同时施以转翻的臂势，摧敌倾倒。

62. 金豹出洞

此腿击法是在一些连续的腿法攻击后，转入近战状况的过渡动作。对破门突击，迫使对方近战有较大的实战意义。

敌我相峙。敌方对我实施冲击。(图 205)

我以自然姿态接敌。下击以左（右）脚之迎面短腿。(图 206)

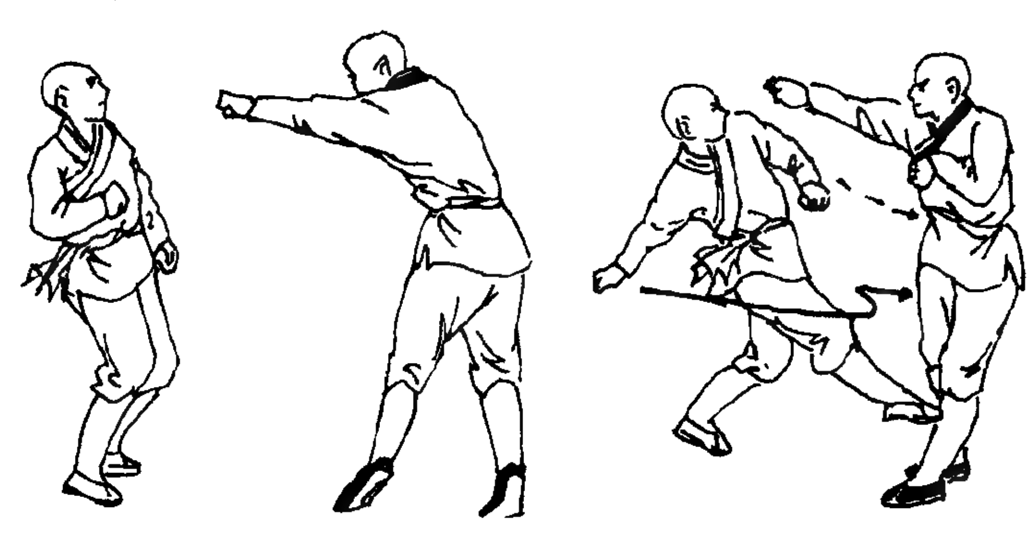


图 205　　图 206

敌不予理睬，继续扑进。我随即以右（左）腿勾踢敌脚，双掌向敌腹击出。(图 207)

敌避我勾踢和掌击，略向后顿挫。(图 208)

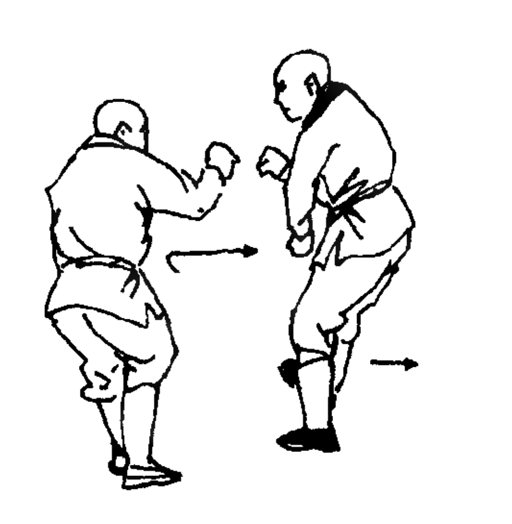


图 207

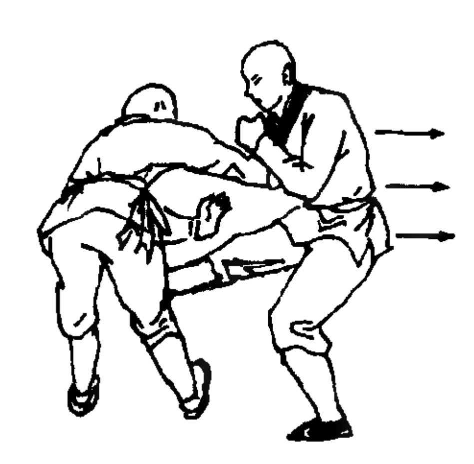


图 208

我迅即接以右（左）腿之“野马弹蹄”侧击敌心窝、肋部等要害部位。（图 209）

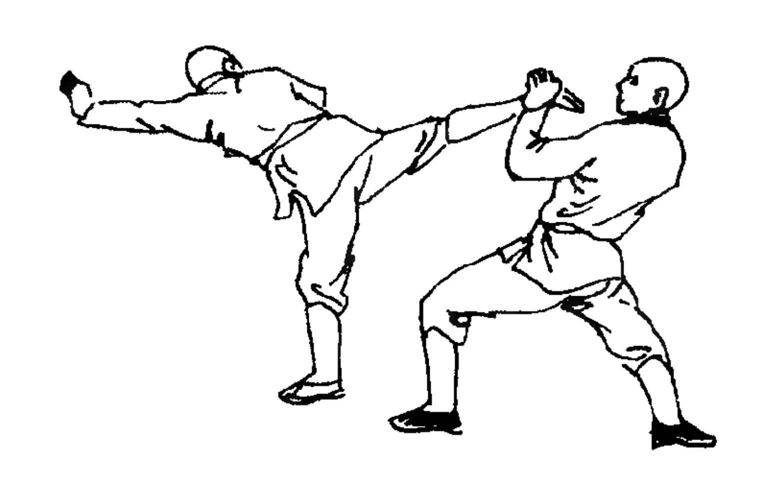


图 209

敌向后向左、右闪避我击。（图 210）

我收回右（左）腿，随即拧腰转体。我肘、膝，借拧腰转体之势能、攻入敌方面颊要害和裆部。（图 211）

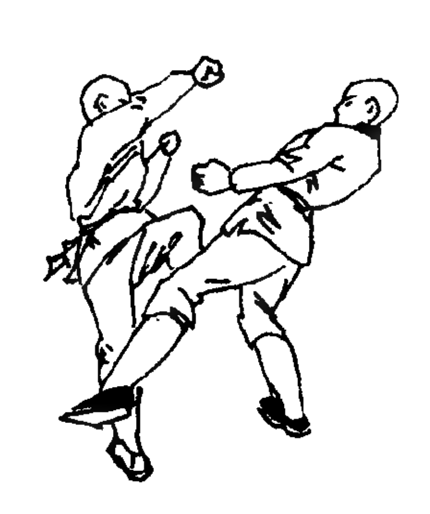


图 210



图 211

〔动作要领〕

（1）击出迎面短腿要低，贴地而进。上身随之后仰。可避敌势。

（2）换腿施以勾击，也要求低。同时，变掌击腹要求和腿勾击方向相反，协调进行。

（3）野马弹蹄之击要求身腰放长，获得最大的击打距离。

（4）转体拧腰之击，要求急骤地出现势能。这样，才能充分发挥肘、膝的攻击威力。

（5）这四动要求高度协调、连贯、迅速、衔接紧凑，尤其是“弹蹄”之后的转体近战。

〔实战要点〕

（1）以变应变，以招应对

本腿法是专门对付反应灵敏、敢于拼杀、以招求变的对手。我攻之连续腿击，均被敌方化解，因而转入近战夺取胜利。因此，本腿法的出击、要求一腿比一腿快地占入敌空档，不能有丝毫的迟疑。

（2）近战接敌，肘膝并用

最后解决问题是肘膝并用的近战，要求有短促的击打节奏。在一个长节奏动作之后的短促节奏动作就特别需要依靠身法的迫近来完成。

63. 连环窝心腿

此腿法为一系列攻击膻中，神阙、阴部等中路一线要害的组合腿击法。实战中用于迫击敌方。

敌我相峙，我以自然式接敌。敌主动以左（右）腿施短腿对我攻击。(图 212)

敌略避，随即迅速向我扑进。我即换腿起“毒蛇串腹”用右（左）腿攻击敌腹部空档。(图 213)

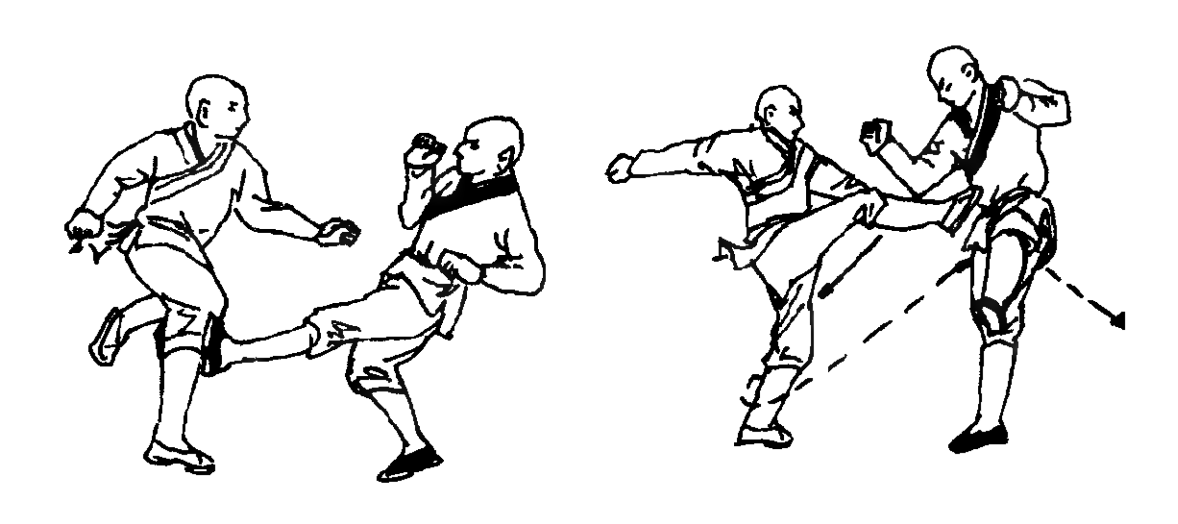


图 212　　图 213

敌后遁再避，我向左拧身，左（右）腿向后，踢出转身窝心腿。(图 214)

上动不停，以再次的向左（右）拧身，取得第二次窝心腿的势能，攻入敌膻中。敌急拧腰后闪避。（图 215)

此腿如再踢空（一般攻腿至此，敌往往已被击中)，随即急向左拧身，以腰为轴，带动踢出之右腿在空中划一弧圈之后，迅即以脚攻击敌面。(图 216)

至此，敌已基本变尽，受击而倒地。

〔动作要领〕

(1)，此动作可分两步练习。第一步，练短腿接



图 214　　　　图 215

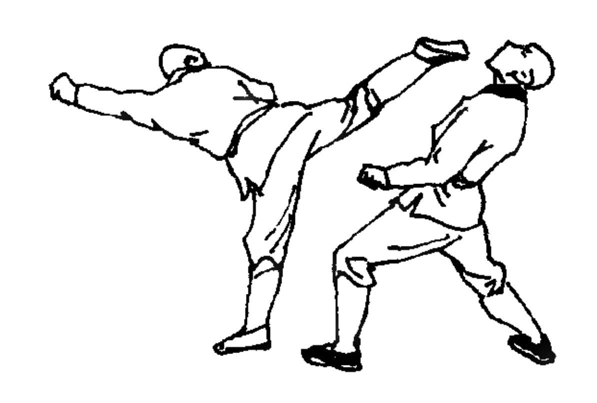


图 216

"毒蛇串腹"，第二步再练习拧腰转体的两腿。然后、再将二部分合起来练习。

（2）二部分练习之间，应衔接得好，不能有空隙。

（3）应充分利用转体势能，增加腿法击出的速度和力量。

（4）首动的换腿攻击，要自然、平静，后面的二腿

攻击，要急骤迅速。

〔实战要点〕

(1) 转体击敌，眼睛莫松

在转体时，千万不能将目标放掉，否则，非旦击敌不中，而且增加自己的危险性。

(2) 连续动作，腿腿紧随

这连续攻击的四腿，一旦发出，要一腿比一腿快，决不能让敌有喘息的余地。

64. 雄狮戏爪

此腿法是单侧腿在短时间内连续完成四种腿击法的组合动作，在实战中有较大的实战意义。雄狮戏爪是仅用一条腿击敌的一系列腿法组合中的一种。此类腿击法运用好坏是非常能够显示功力的。

自然姿态接敌，我以右（左）腿击敌阴部。（图217）

敌下护两臂，我腿提起收回，以膝为轴，小腿随即内收。(图 218)

敌正欲扑，我腿片马击头。敌矮身避过。我腿踢空。越敌顶而过。(图 219)

我随即向右（左）拧腰，以右（左）腿后踵击敌后脑。(图 220)

敌后遁化解。(图 221)

我进身迫进，仍以此腿击敌阴部。(图 222)

至此，敌已无法再行躲避，必中。(图 223)

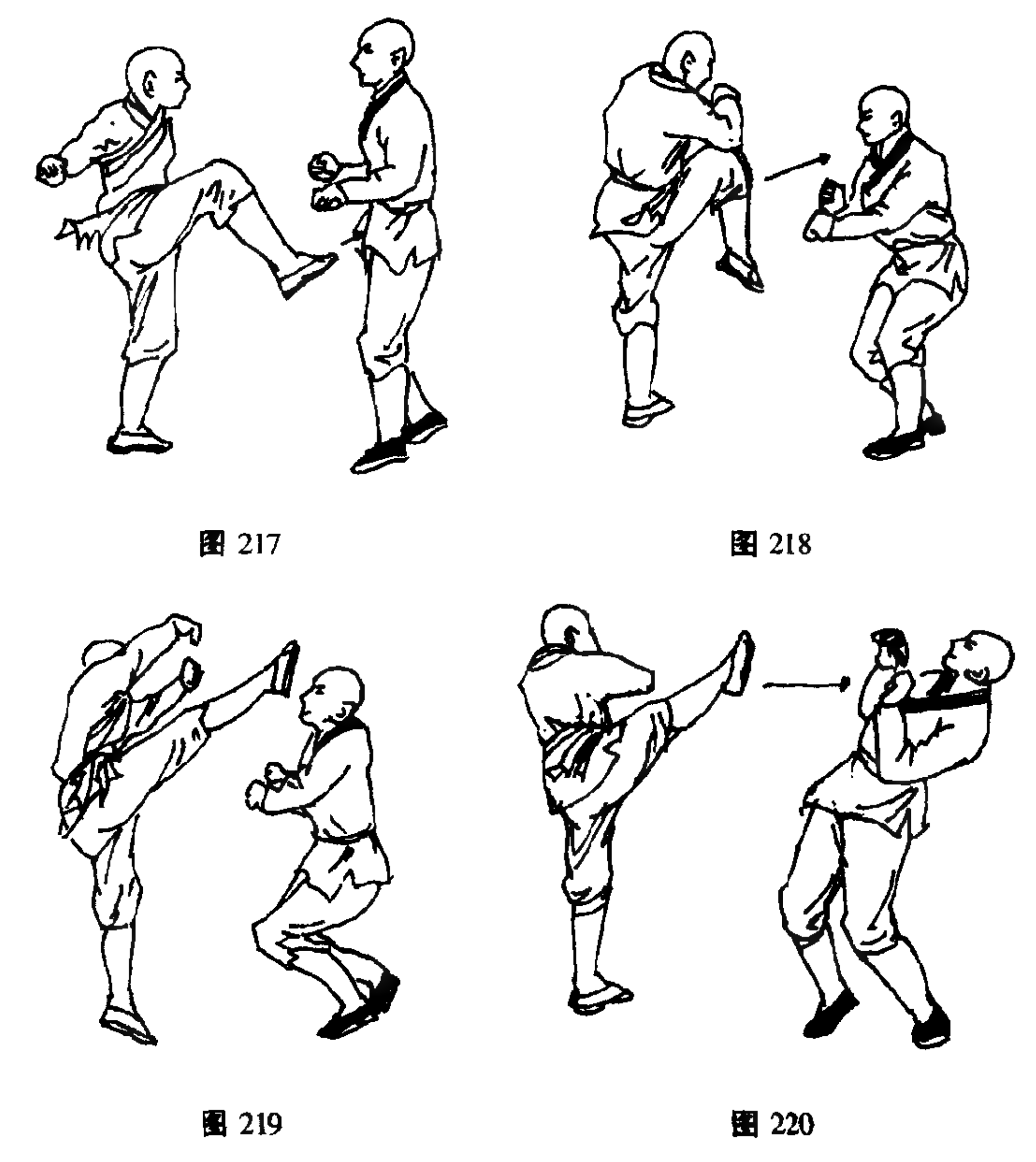


图 217　　图 218

图 219　　图 220

〔动作要领〕

此腿法全部由一条腿完成腿动作，需要有较好的柔韧性和控制能力。是力量、速度、协调、爆发力等诸专项身体素质结合的高度体现，是很重“功夫”的一种腿击方法。因此，要踢好此腿，必须有较坚实的基本功夫。

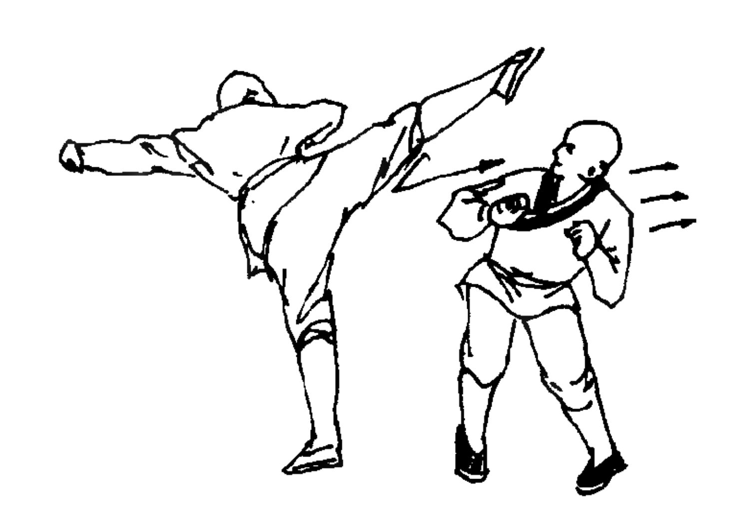


图 221

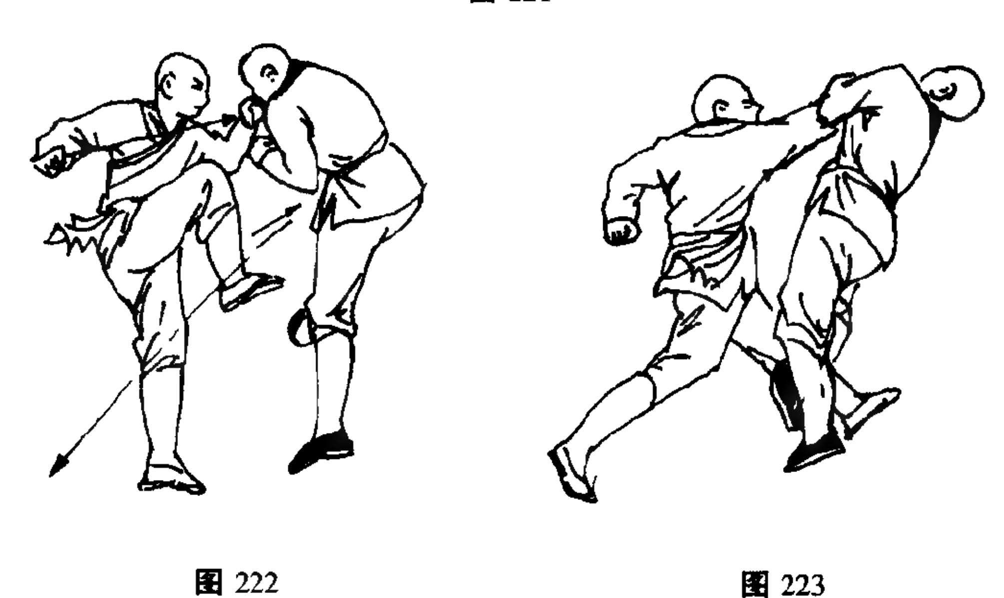


图 222　　　　图 223

〔实战要点〕

此法如能灵活运用，可协助前面所述的各种腿击方法，增加在实战中的变化，使自己所练之腿法，运用自如，出神入化，以达日臻完善，炉火纯青的境地。

第四章　论腿击法之“法”

“踢、打、摔、拿、扑、推、撞”为少林散手对搏七法。其中、踢法被列为首位，这说明它至关重要。然而，踢的技击法，也是不易练好和最难练精的。

踢法即用腿击。它要求能够即机即发，上、中、下三盘以及前后转侧，面面俱到，灵活应用，随时向对方进击或作出各种反应。踢法较之其它六法，其难度尤大。

从实战效果看，腿击的长处在于：击之最远，发劲最烈，运用最灵，是最具有威胁的武器。因而，我们要重视腿击。

训练腿击必须让髋关节有良好的柔韧度。从这一意义上讲，练习长拳的各类基本功，将大大增强散打拳手的基本功底，增强关节的灵敏和柔韧性。

此处着重介绍的，是实施腿击法时最为基本的五大

要法，即在实战中适用而且必须遵循的基本准则。

一、松紧法

松和紧是一对矛盾。散打拳手应该在自己的训练实践中，处理好这对矛盾。放松有两个意义，首先是使自己思想松下来，上场之前思绪焦虑是思想紧张的表现。这将大大消耗拳手的精力、体力、严重的甚至将会损耗到无法胜任应战的程度，因而镇静是思想放松的必要条件和散打拳手所必备的意志品质。对于一个内心恬静的优秀拳手来讲，赛场紧张的气势应使其精神振奋，胆魄大增，斗志旺盛，而又有足够的镇静，以便应付各种复杂的情况，并迅速出处理。放松的另一个意义是实战中保持身心的松静自然，以求得最佳的技击效果。所有的动作都应该尽量使肌肉放松进行。但是，当你的腿攻击部抵达目标的一瞬间，应将你平时训练的全部功夫发挥出来，这时候你应高度紧张。换言之，这种经肌肉放松而施放出来的能量使你的腿或拳的进攻获得加速度。

初学者不明了上述规律和奥秘所在。因此，实战练习中实行腿攻击时，从最初的意识驱动到提腿进攻，都使自己的腿部肌肉在整个进击过程中，保持高度的紧张。这样，势必破坏自己动作的协调，使腿法进攻时，力量下降，速度减缓，大大削弱腿击的效果。

综上所述，只有充分放得“松”和“活”才能有高

度的“紧”和“张”。至柔才能至刚，而松活是至柔的第一步基本功。也只有在实战中获得至刚的客观效果的人，才能真正体察到松活、至柔的重要。

二、机变法

每一个拳手无不努力争取最充分，有效地保护自己，打击对方，以取得最大的实战效果。

腿击动作千变万化。临机应招，变幻莫测，实战施以腿击，全凭训练水平加上实战搏击的经验。无论试图打击中、高部位（甚至低部），进攻者的小腿部、大腿部和膝盖部，应尽自己关节韧度的可能加以抬高，将膝提起几乎与胸等高，人略后倾，身体略仰，以斜侧面对向敌方，这一姿势，至少有下列好处：

1. 可以消解敌方猛烈进攻的来拳，来腿。侧身和提膝同时进行，可将胸、腹、肝、心脏、肾、脾、胆、胃、胃腔部、前后肋、浮肋等可供敌方攻击的要害部位，暴露得最少和破绽面最小。

2. 提膝可以直接消解某些敌方的腿击。

3. 给对方的自身防御造成极大困难。这是因为：①实施腿击者提膝越高，对手须作出防御反应的区域也就越大。对方要在提膝和反击之前的瞬间，迅速判断出腿击意图，而要作到有效防卫，这是极为困难的。②腿的攻击区域随膝部的提高而增大；③腿击者与腿击目标

间的距离缩短，这样就较易作出正确的距离判断，有效地实施腿击；④腿击者易于掌握平衡，此动作使协调性加强，拳手可以从容发挥自己的技术，身躯后倾和发腿的同时进行，甚至可能达到“后发先至”的实战效果。

4. 使自己的后续腿击获得最大的灵活性。

综上所述，提膝高于腰确实是个攻守兼备的好动作，但切记这是一个在不停顿的运动过程中的一个必经动作，而不是一个定姿。如不深刻理解，灵活运用，反致动作僵化，动辄挨打，非常被动。因此在实战时，可以采用任何一种门户应敌，机动地过渡到这一姿势。

三、步　法

在实战中，应招施以腿击时身躯应不断移动，向上、下，左、右不断变化，其步法之前进、后退、左腾、右挪应该迅捷，每一动作都体现果断，所有的活动都尽可能将不必要的动作略去（当然不包括必要的假动作，使之精简至最少程度。但要在对手面前显出不规律)，让对方无法获知进退和虚实，奇谲异常。这将大大增加腿击成功的因素。

当然，个人的实战习惯会有很大的差异。现举步法中最常见的三种情况，加以说明。

有一种稳健型：在实战中，亮出一个“门户”，静待来者，以逸待劳，依仗坚实的椿功，挨得打的沐浴

功，较丰富的实战经验和强壮的体魄等“资本”，摆出基本不动的椿法，等候对手出击，露出破绽随机采用见空就钻的战术。如对方少露漏洞，那么，他仍旧是以守为主，这样的拳手应该时刻注意身躯的灵活程度，千万莫使躯体强直、僵硬，切忌过于死板。否则，在对手多变而速续不断的战术的进攻下，是会失利的。

第二类拳手喜欢经常采用一种或数变化的步法来迷惑对方，但对自己正在运用的这些步法并没有深刻的解析和灵活运用的水平。一旦对方察觉你的前进、后退并无多大的实际战术意义，那么，对方就可能乘虚而入，这种情形非常危险，与其盲目多动，不如适量少动，以示沉着。那么，对方也不易觉察你的缺点所在，反而在实战的盘桓之中，容易窥探出对方的弱点，相机攻击。

第三类拳手是在实战中，依仗良好的体质和训练水平以及较灵敏的反应，习惯上喜欢在赛场内不停顿地连续跳、蹦、同时不停地摆动双臂向对方进行多次飘忽不定的动作挑衅。这样的对手粗看似乎难对付，但是他最大的缺点是破绽多、漏洞多、体力消耗大。如果一旦速度减缓，暴露出某些不协调，那么，弱点就此产生。对于双方来说，这一类型的拳手都应十分明确地通晓这样一个战术原则——在未起腿实行攻击之前，必须仍然连续不断的跳动，否则，在急缓之间就有被击的危险。

总之，步法的稳固和迅速移动身法的不规律，应认为是实施腿击的重要法则之一。

四、眼　法

眼睛也可以“击”敌。中国医学认为：五脏精气注于目。实战中利用眼睛来击敌，其意义如下：

以明亮而带有威力的眼神和简洁有效的击打动作协调配合，那么，对方在连续挨打以后，就会得出这样一个经验：你的这种特殊的眼神是一个将要出现有效而严厉动作的信号。所以，只要眼睛目光一变，对方的心理活动就会相应发生变化而作出反应，甚至在瞬间流露恐惧。进一步运用这种眼神来作为佯攻，也是很好的战术手段，这将扰乱对手的心理防线。

眼睛佯攻结合避上击下，避下击上，顾左击右，盼右击左的战术动作相配合，这同样能取得很大的战术效果。

眼睛可以呈现出斜颈歪视和斜视等眼神，表示在战略上鄙视对手，使对手出现一种不服气或愤怒的情感，让对方出现自我干扰的心理活动。鄙视的眼光不可不用，但不可多用，适度为好，以成为赛场上一种战术手段。

眼是神之舍。高明的战术家就是透过这个心灵的窗户来洞察对手的意图，进而以眼神去调动敌人。反之，要控制自己的眼神，使对手无法利用你的眼神来探知你的虚实，测量你的深浅。只要眼神能起到调动对手，使

对手进攻的决心迟迟不能果断的行使，实战中出现犹豫，那么，你的目的就已达到。对方两个动作之间的稍稍停顿呆滞的间隙，便是你进击的时机。在实战的任意一个体位上，都应让对方在你的注视之下。格斗的过程错综复杂，尽可能地利用眼角余光，扩大视野，这对于“一对二”，“一对三”的搏击尤为必要。散打的全过程中，除了某种战略需要，眯起眼睛蒙混敌方外，最为重要的应让自己的视觉呈现高度的警觉，这样的精神状态使你能够凭眼睛接收最大量的信息，判断出对手的耐力、速度、灵敏、功夫、技术准备、实战经验、机动能力和应变手法，甚至具体地窥知下一个尚未出现的动作是什么样的。这种提前量的直觉是全凭灵感的，灵感的出现不依赖别的，也没有什么神秘。无非是多次反复的实践。实战讲究虚实。从某些意义上讲，眼睛上出现的“招法”属于最好的虚招。如要让你的腿击攻实有效，达到精确的程度，则必须善于使用你的眼睛，不白白浪费你眼睛的能量。

放松、出劲的统一，动作的简明、扼要，与身法多变的统一，心灵的警觉和整体观都达到和谐一致、融汇贯通，这说明离成功已经不远。

五、腰　法

当腿击动作完成，尚未回收之前，身体应是如何?

自不待言，金刚禅内劲由腰而来。问题是外形动作结束时，为什么躯干、腰部和腿部三者尽可能保持在同一直线上？

问题很清楚，这样能使全身劲力，发挥于一点上。以拳手击打沙袋为例，在练沙袋的过程中，我们发现劲力不同而效应也不同。有一种劲力加之于沙袋上，沙袋产生激烈的振荡，而并不会作整体的摇摆晃动；沙袋受到另一种劲力的击打，这种劲力不仅使沙袋摇晃而产生强烈的振荡。这可是完全不同的两种劲力，拳手们的功夫，往往向往这两种劲力能在同一动作中体现，融合在一起。因为前者使被击者的局部受重创或肌肉，内脏深部受创，而后者可使被击者的重心移动而击出界外，尽管该类劲也会致人伤害，但无前者厉害。高明的拳手可以击中对方使其凌空旋转落地而不受伤害。这两类劲力若能贯穿于一体，最基本的条件就是全身的击打力，集中于一点，这就要求身躯、腰、腿处于同一直线上。反之，身体各部的劲力中不能和谐一致，那么，在发出腿击的全过程中，身体内部的各种不利于腿击的因素，诸如臂、肩、腰、膝柔韧度不够；动作不正确；重心不稳；体态移动的太过或不及；腹部肌肉紧张未适度等，都会产生能量互相抵消，而使攻击力大大减弱。这一动作正确与否还将影响你是否获得最远的有效击打距离。

第五章　浅谈绝招腿击法之“绝”

不少初学武术者都非常相信“绝招”技击法，幻想自己有朝一日，能学得某手绝招而无敌于天下。事实上，任何称之为高级、绝门的招式，都有相应的方法可以化解，而没有绝对致胜的法宝。因此，拳诀云：“有妙着而无绝招”。但是，近代功夫影片和武侠小说，已将武术演化得扑朔迷离，使人难见其“庐山”真面目。在许多紧要关头，不少场景是“绝招”起决定胜负的作用，令人虚实莫辨，真假难分。那么，有人会问你这裹的绝命腿之“绝”，是什么意义呢？绝命腿击法，难度较高而致命的腿击术，而不是说绝对致胜的腿击术。任何高妙的腿击技术，没有经过学习者的消化、吸收、融汇贯通，都只是纸上谈兵。本书所论腿击方法，均系高击腿。如能运用得法，适时应变，在临战时可以借此占

得主动，使你的腿击神出鬼没，也决不是没有可能，这就是没有绝招之中有“绝招”。

在实战中称之为“绝招”者，一说为，“拳打不识”。即我用的招法你没有见识过，未知我招法的厉害处，缺陷处。因此既不能对我的进攻作有效防守，也不能对我的招法作有效反击。挨打者攻无所施，防无所依，处处被动。在“拳打不识”的各类招法之中，有迷惑敌方的招法，有严厉击打的招法，有防守反击的招法，也有主动倒地和被动倒地反击敌方的招法。总之，对方不识我招，使我转弱为强，化险为夷的各类方法，习惯上都可以之称为“绝招”。当然，既称之为绝，动作变化的巧，角度施放得刁，出敌所料，攻其不备，也应是绝招的特点。

关于绝招，另有一说，古人称“点穴闭气”法，拳谚称“棘手招”“棘手招莫轻施。”这里有一个武德的问题，乱施棘手，为天理所不容。人情所唾弃，法纪所制约。点穴闭气术，实际是利用人体经络系统和其它各循环系统联络大脑指挥中枢或心脏动力中枢，以及神经串连的各枢纽所在穴道，重击则当场毙命，轻击则瘫痪麻木，中度者也可致五内并裂、晕厥休克。点穴闭气术是较高级而素为隐秘之技击法，追溯其源，其攻击要害之原理，却是出于“仁者”，大约起于医家。古代著名医书《黄帝内经》，上稽天象，下究渊泉，中度人事，以人体的五行六气，配天地阴阳，以天地的四时五行，应

验人体的各方部侯，洞然为见垣彻微，历二千余年而不衰废。在这其中，医者明人术，武者悟杀机。

点穴闭气术经历代悉心钻研的武术家不断积累和研究，内容很丰富，共分：点穴、闭气、气筋、截脉、错骨、震脏六大类。其中分筋、截脉，错骨属于擒拿范围之中的"死擒"，而震脏、点穴、闭气，属于点穴打法之精粹，其中以腾空闭穴法尤为棘手之中的"棘手"。识此道者，以德为尚，戒劝后学，切勿妄施为要。

凡这一类"绝招"确可称绝，但也有法术钳制，它本身也很大的局限性。不易于一年二载之中练就，这是其一；有"誓言力"的约束，这是其二；（"誓言力"是精神能力的一种，能量的高度体现，不是迷信，也不是虚幻的东西，一切种类的精神能力，均可以相当的操习方法训练所获得。）环境不宜之处无法安然使用是其三。任何绝招，均只能在一定条件下才能成立。

至此，可知世上没有绝对可以稳胜的绝招，任何一个招式，有长处也必然会有短处。只有娴熟的技术，在实战中反复磨练，经过在各种场合下的考验，熟能生巧，巧能生华，"华"即是化境，入化境者招招皆绝。技击尤如骑自行车，初学骑车，平坦大道也可能摔一跤，熟练了就可以得心应手。技击也是如此，不经常"战斗"，再佳的拳手也会生疏，因它和骑车一样，临场似乎是不允许再由主观思索决定行动，而基本上是依靠过去积累的临场经验，在复杂多变的形势中，依靠下意

识的随机应变。登入这种化境的拳手才有可能发挥出平时训练中所掌握的各种“绝招”。否则，再高妙“无比”的招法，在你身上反应的却是破绽百出（注意，往往越“高”级的动作，越可能有破绽）。所以对于绝招，一是不要迷信；二是要苦练。多练、多实战，化平淡为神奇。在实战中确立适合自己特点的习惯打法，再练一些不常见的“奇式”打法。兵不厌诈，奇正相生，登入化境形成自己的“绝招”。虚虚实实，让对方摸不着你的路数，实战中受你的调动和支配。这时，你就有“绝”的滋味。噢！绝招原来如此。当然强中更有强中手，每场都要总结正、反两方面的教训，包括利用对方的经验不断丰富自己的实战经验，提高自己的实战水平，不断更新自己的习惯打法（应该多几套打法），这样才能保持“绝”的水平。该绝招不绝，不绝而绝，进退左右，动辄有据，闪展腾挪，各有章法，深得其中各招式的变化的妙处，融汇贯通，心息自然，无有疏漏处，无有勉强处，一动无有不动，一发无有不发，得大自由境界，这才是“绝”。

在讨论绝招时，不要忘了：“两强相遇勇者胜”，“一胆、二力，三技巧”的拳谚。力量和技巧固然重要，更重的还是胆魄。“胆魄”一词突出了心理的能量。金刚禅自然门就是以训练心理的能量为重要内容的。

第六章　论腿击的劲力和速度

优秀的散打拳手。发起腿击进攻的姿态，应当是潇洒、自如、灵活而猛烈。腿击的威力给对手的印象，尤如面对着蕴藏了无穷力量的平静“大海”，突然暴发出“排天巨浪”，“呼啸奔腾”，锐不可挡。

这时，对手首先感受的并不是力量的摧击，而是被精神力量的威慑所吞没。攻击者脚下冲击的强大力量，迅即袭到眼前，而后，才是要害处被击中。这种无法以语言形容的力量，无疑是精神力、体力的综合效应。因而，被击打者（对手）所感受到的也当是体能和精神能两个方面所综合的力量。实战中，体力的能量无疑是首位的，但也决不能忽视了精神的力量。本文撇开内家和外家，柔法与硬功不谈，直截了当地讨论在散打实战的格斗中，击倒对方的最重要因素之一：劲力和速度。讨论爆发力和耐力，而不谈暂不易被人理解的精神力量。

一、爆发力和耐力

爆发力是指拳手击中目标时，瞬间所爆发出来的冲击力量，传统上称之为“寸劲”。而搏斗时所参与技击的头、颈、腰、肩、肘、膝、腕、踝、指、掌、拳、踵、脚前掌、脚后跟等等，只要有机会击发，都可以运用寸劲（技击所特有的爆发劲）而这种寸劲，一般是指用上肢拳击之劲。在中国旧的武术传统中，某些流派腿击方法中，低腿击多于高腿击，拳攻击多于腿攻击，故有“起腿不过腰”之说。有的则讲得更“彻底”，说“起腿三分输。”如按此说，也就没有腿击的寸劲可言。其实腿击仍有寸劲。为了便于探讨，这里我们把腿击之寸劲，干脆称之为腿击的爆发劲力。

耐力，即搏击散打所必须的耐久力。对于上述这两种力，传统称为“力度”和“够气”。爆发力即“力度”，意即在击中时够不够功夫，（又称够不够劲？不够劲即不够功夫）所以又称“够劲”。耐力则是称“够气”意思即够不够气力。即体力是否吃得消的俗称。换言之，耐力即拳手从事较长时间紧张疲劳的工作所具有耐受力。它随着训练水平和精神情绪因素的影响而有差异。因此，耐力不仅表现为场上的出色表演，而且还表现在连续数日竞技之后，疲劳是否能于每赛一场后得以迅速消除的速度。

爆发劲力和耐力虽属两种不同的力，但是，相互间有着密切的关系。连续不断地发出击打爆发劲力，将极大地衰减拳手原来具有耐力水平。而耐力的下降则可大大影响爆发劲力的击发，影响散打动作的展开。反之，有效的动作节奏和爆发劲力，在实战中取得击打的预期效果，又将激励拳手的意志和情绪，能促使其发挥出原有的耐力潜力，因此，爆发劲力和耐力有很大的关系。

散打所具有耐力和其它体育项目有很大的不同，它有如下特点：

1. 动性耐力

意思很显然，它不是举重那样以静性耐力为主，而是在整个散打运动的动态过程中体现耐力。

2. 全身性耐力

这就是说，它不像某些运动项目耐力仅是在局部中起作用，比如投掷类运动，而是全身性耐力。

3. 有氧代谢耐力和无氧代谢耐力相结合的综合性耐力

所以说它也不同于马拉松赛跑那样百分之九十八是有氧代谢性质的耐力。

4. 速度性耐力

它要求在整个过程中具有高度灵敏，在必要时随时出现加速度。所以它也不同于一般运动项目的单纯力量性耐力

5. **专项耐力**

这是区别于其它大多数运动项目的显著特点。在散打中，专项耐力要求过得硬的“沐浴”功夫。也就是身上不怕挨打的功夫（欲称“捱得打”的功夫）。

基于上述五项特点，每一位散打教练和拳手，都必须根据拳手本身的性格类型、技术特点、训练素质而加以区别，有目的筹划训练内容，实施多种辅助项目的练习，以增加实战时（适合散打实战特点）的耐力。

有的拳手只注意个人练习的技术性训练，而轻视耐力训练，这是一种非常危险的倾向。在一位“捱得打”（经得起重拳重脚猛攻好功夫）的对手面前，持这一观点的拳手将会一败涂地。

二、耐力下降所致的危险

由于散打耐力有以上这些特点，因此，当拳手耐力下降时，散打拳手的反应上将出现如下情况：

1. 积极姿态逐渐消失，为了保存急骤衰减的气力，坚持到底，不得不将进攻次数减少，防守动作增多。以攻为主的局面逐渐转成以守为主，转移多于进击，动作出现消极。

2. 连续进攻能力消失，动作速度迟缓。命中准确度降低，攻击效率下降。

3. 防守后立即转入反攻能力降低或根本消失。

4. 反应迟钝，挨击机会增多，由于挨击后产生的大脑震荡和机体其它部分的疼痛或不适反应的刺激加强，直接影响到以后战略战术的展开。

5. 由于灵敏度下降，挨击后意志挫伤又反馈于大脑，战胜对方的信心开始动摇或根本消失。

6. 散打时出现伤害事故增加而引起心理变化，甚者会出现害怕上场（散打），从而更加被动，使自己增加被一再击倒和致伤的可能。

7. 出现毫无意义的进攻式防守的多余动作，无效而又更加消耗体力。

8. 经常出现错误的判断，失误增多。

9. 不能发挥出平时训练的速度水平和技术水平。

10. 动作退缓，目光愚钝，增加对方的信心。分辩能力衰减，无法估计出对手的真假虚实，对敌方失去意识控制和超前估计。

上述十项，充分说明了没有耐力从某种意义上说就等于没有了速度，速度必须以耐力为后盾。当然，只有耐力而没有速度，在战术上也必定吃亏。速度、耐力相辅相成，缺一不可。在耐力的成份上应包括“够气”和“挨打”两种。够气是指一般耐力，“挨打”则是指专项耐力的功夫。

三、爆发劲力和速度

散打的爆发劲力与速度有很密切的联系。在攻击动作的每一个小单元（单发或组合）中的终点，出现极其急骤的加速度，这就是所谓的爆发劲。武术的技击爆发劲，体现的是整体劲力，即在击发的拳面或脚面上，所出现的劲力是由体内经过调整后的内劲，而不仅仅是手臂或腿的关节和肌肉的简单伸屈或弹击所释放的那一种单纯的力量。当然，就内劲而论，有阴劲，也有阳劲。形于外的劲即称之为阳劲，不现于形的即称之为阴劲；另有一种阴阳皆有的内劲，即我所称之为的“金刚禅内劲”，在手臂拳面或脚面的攻击连动过程中带有各种旋转方向的内劲。

爆发劲力与速度有非常密切的关系，散打所需要的击打爆发劲，只有在拳或腿，击中目标的一瞬间才显示。因此，在未击中的途中，应有转换的余地。这尤如一条软鞭在抽击对方时，目标业已开始转移，大脑指挥中枢，应根据眼睛所接受的新“信息”，机动地加以校正。这只有在全身充分放松的情形下，才有获得实现的可能，而它需要有坚实的基本功。正因为如此，爆发劲的发挥，也必须在肢体充分放松的基础上，猝然展开，方称奏捷。否则，爆发劲力不可能发挥到最大值，在攻击和防守途中，也不可能出现由于情况变化而变化的机

动措施。

由此，可以看出，爆发劲是全身整体的体现，爆发劲是攻击（或防守）动作各局部一系列加速度的结合。但是，速度或加速度不一定最终都转为爆发劲。腿击所需要的劲力，也当是如此。散打的战术原则无非是：快、准、狠、变。“快”指速度；“准”指动作的有效率；“狠”指劲之所得到的决心；“变”指变幻莫测，灵活机动。当然这还离不开“预”。古人云：凡事预则立，不预则废。预即是根据对方的动静虚实，根据先期获得的各种“信息”，加以分析后得出的综合方案（其中包括事先长期训练所获得的搏击技能）。

四、爆发劲力的应用

爆发劲力如何具体地加以连用呢？散打腿击包括弹、冲、腿、挂、勾、挫、蹬、踹、扫、挑、插、点等十二种，现分别简述之。

1. 弹击的爆发劲力应用

正面击敌的屈伸性腿击法适宜攻击高、中、低三盘的正面目标。这类腿击法爆发劲力的连用，在于强化膝关节的屈伸过程中的瞬间弹击力。以脚前掌为主要攻击武器，弹击的最大特点是简捷，随意可起，突然性和攻击性强。在发起攻击前动作企图较隐蔽，不易为敌察觉。在击打对方时自己破绽小，较易和其它攻击动作协

调，可在迅速推进中相机连用。(图 224，225)



图 224

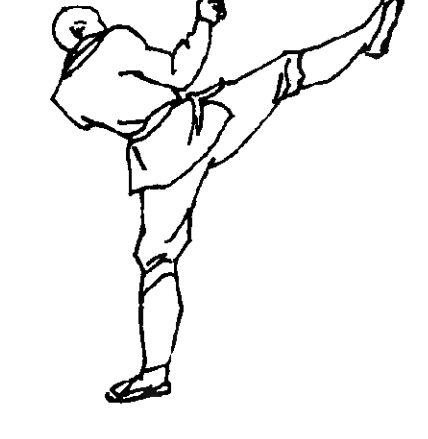


图 225

2. 冲击的爆发劲力运用

正面击敌的前冲性腿击法，适宜于攻击中、低二盘的正面目标，这类腿击劲力连用，主要是在其它动作的协调配合之下，于迅速推进之中，用髋关节的力量，抬腿发劲。一般可用足前背击敌，攻击下阴颇为有效。但是此类腿击法，如无其它动作掩护，对方也极易防守。而且易遭到对方阻击。此类腿击的优点是能和上肢活动及身法活动非常默契的配合，较易连用和掌握。(图 226 为攻击中盘的冲击腿击法。)

3. 摆击爆发劲力的运用

侧身击敌的侧击性腿击法，适于攻击高、中、低三盘的侧面目标。摆击爆发劲的运用以脚掌内侧或脚掌面为攻击武器，在完成摆击发劲时以上体略后仰的动作来取得最长的攻击距离，摆击主要是用膝盖的迅速弯曲，

随即伸直来完成“空中”爆发劲。一般在进行过程中有一个“高抬膝”的程序，以完成防守这样一个转机而后才实施进攻。此类腿击的劲力爆发是以身腰最大限度的放长为特点。(图 227)

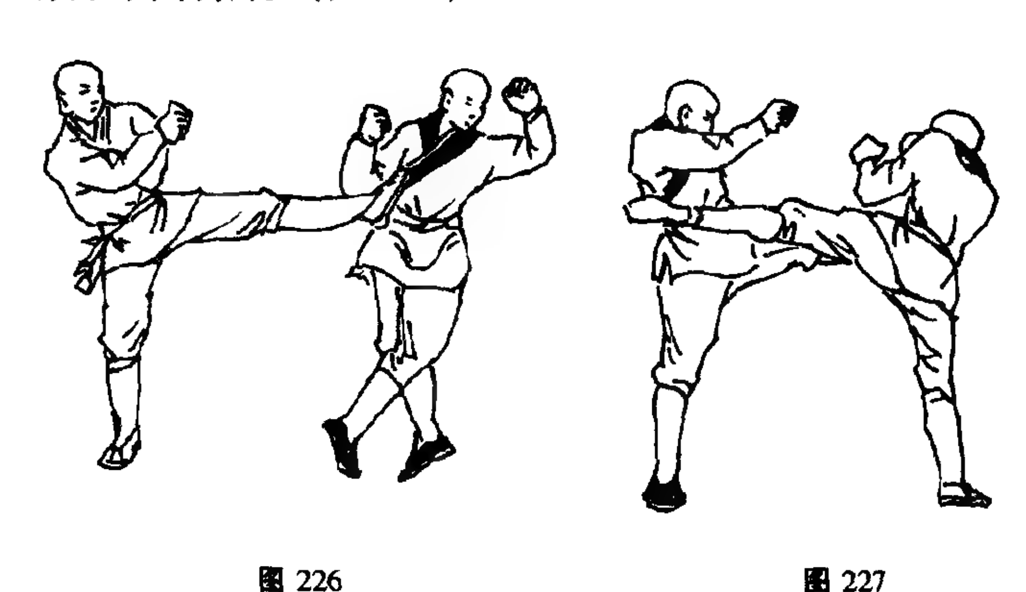


图 226　　图 227

4. 挂击爆发劲力的运用。

挂击爆发劲力的运用，以脚掌外缘，脚前或脚后踵为攻击武器。以后挂击为例，主要以膝部伸直、突然弯曲构成爆发劲。在完成挂击爆发劲时，不仅要求身腰放长，获得有效击打长程。而且，挂击以后的动作，要求能与后继动作密切连接，毫无破绽。挂击尤其需要注意腿部的柔韧度和腰部力量的运用。实战时注意自己转体时的破绽。(图 228)

5. 勾击爆发劲力的运用

勾击爆发劲的运用有正勾、侧勾、高勾、低勾。在高（姿）勾中分：正、侧、倒三种类别；在低（姿）勾

中也分：正、侧、倒三种。因此，共有六种勾击爆发劲。在原则上，只有正、倒两种类别。但无论以何种姿势击敌，正勾是以踝关节内弯部击敌作为发劲力点；倒勾则以脚底后踵部作为发劲力点击敌。

勾击在实际应用时，与手配合可分相反方向合力牵引和不用合力牵引的拳（或掌）击脚勾两种方式。前者以摔跌对方或移动对方重心然后伺机攻击为目的；后者则以击打为主，但都应敢于近战，得机得势时应用。这类脚攻击大多在避敌攻击和击打敌方时，两者同时进行。勾击爆发劲力应用在和敌瞬间接触时，同时也应出现一个髋关节内合和后收的瞬间爆发劲。两劲合一，使对方不仅承受一个瞬间的移动重心的爆发劲，而且，承受另一个更为强大的转移体位的爆发劲，被踢者体位变化而使之倒地。（图 229：低勾击破上扫击敌的实战姿态。）

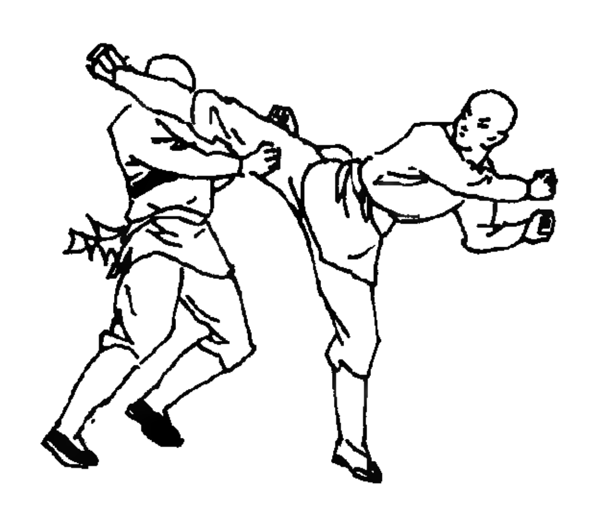




图 228

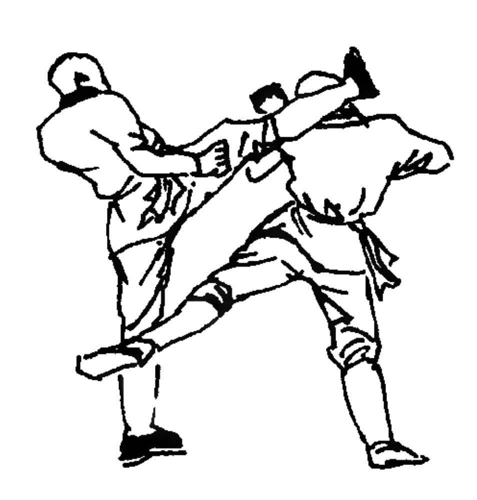


图 229

6. 扫击爆发劲力的运用

扫击为侧身击敌的侧击性腿法。它主要用于攻击上、中、下盘之侧面要害，如耳部、颈部（主动脉处）肋部、背肋部、膝弯外侧、踝关节外侧等目标。主要以脚背或脚踝部，脚踝弯内侧，脚底为攻击工具。攻击时以腰为轴，运用腰劲的拧转而带动腿部出现爆发劲力。实行扫击时身法必须协调，以腰转带腿转，出现一个强力的旋转势能，但是扫击易为对手成功地实行防守。所以在实战中应以其它动作作先期进行，配合实施。（图230）

7. 挫击爆发劲力的运用

挫击为正面击敌中、下盘所用，但偶尔也用于上盘，应用脚前掌随击中而脚后跟挫进。即同一进攻动作中两次发动，但实施时要一气呵成。挫击爆发劲力运用，分正挫（下挫）、反挫（上挫）两种。试举例如下：

正挫（攻敌中盘）：

设我已用正面弹劲攻入敌腹部要害，随即以脚掌下挫，以脚后跟部由敌阴部由上而下发一爆发的正面重击（挫）劲，全部动作在一瞬间完成。此挫击爆发劲迅猛异常，易练易用，一旦得手厉害无比，故有“正挫：丧魂断魄”之说。（图231）

反挫（攻敌下盘）：

设我以“短腿”法击敌，前脚掌已击中敌胫骨，随即以脚后跟部向敌腿胫骨面，由下而上的正面重击

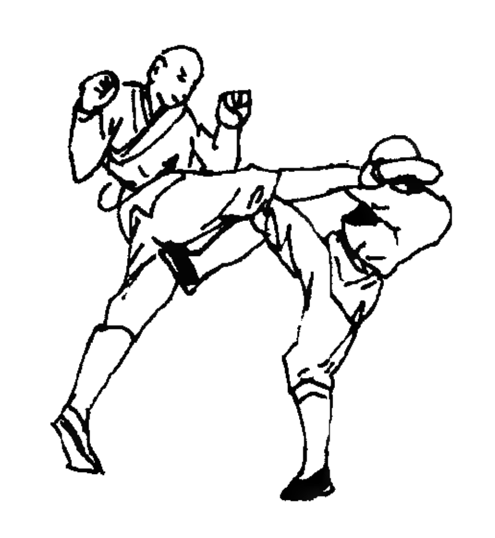


图 230

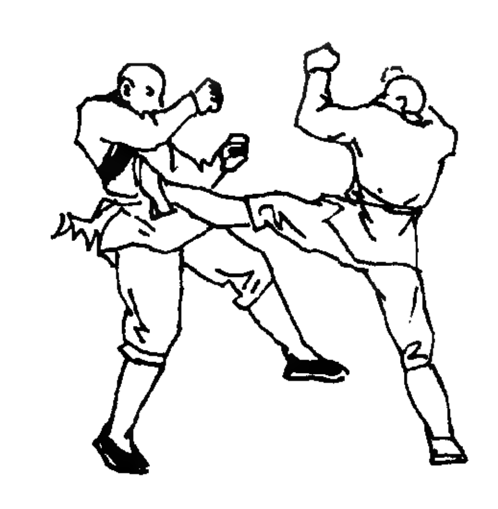


图 231

（挫）胫，全部动作在一瞬间完成。此挫击中后，因发腿时攻击位置低，攻击之前意图较隐蔽，易练易用，一旦得手血踵皮破，对方难以忍受，故有“反挫：皮削骨断”之称。

8. 蹬击爆发劲力的运用

以正面迎敌，主要攻敌中、下盘的腿击爆发劲力，以脚后跟部击敌为蹬。单纯蹬击，极易为对方防守，并将脚掳去。但是，实战中有许多机会，可用到蹬击爆发劲。典型的是敌方前进速度太快，我原意图用脚前蹬击敌，但敌已迫近，如贯彻初衷则不能发挥最大爆发劲，迅即改用脚后掌击敌（我略后缩）则有足够的距离供加速度之用。应用蹬击，若得机得势时，飞攻或猝蹬，也为获利的姿态。（图 232：猝蹬对方面部的实战姿态。）

9. 踹击爆发劲的运用

踹有高、中、低三种，以脚掌外侧击敌，以上体略

作侧后仰。侧身踢击动作简便，攻击距离较长。发起攻击之前，以及整个踹击攻击过程之中，自己破绽较小，即自身需要掩护的要害暴露最少，并且极易和其它攻击（或防守）的动作协调。但在应用攻击敌方上、中盘目标时，动作进行的过程中，应有一个高抬膝的程序，以取得敌不易防守而我方最为安全这样一个姿态踹击，一般以侧面软肋、腹股沟、下阴、颈部和头部等要害为主要攻击目标。在实施侧踹攻击的整个过程中，以及完成动作之后，应能迅速转换成其它动作，变化击敌。此动作常用于打敌反击和一对二、一对三的攻击。（图 233：为低踹腿击法破高击腿的实战姿态。）

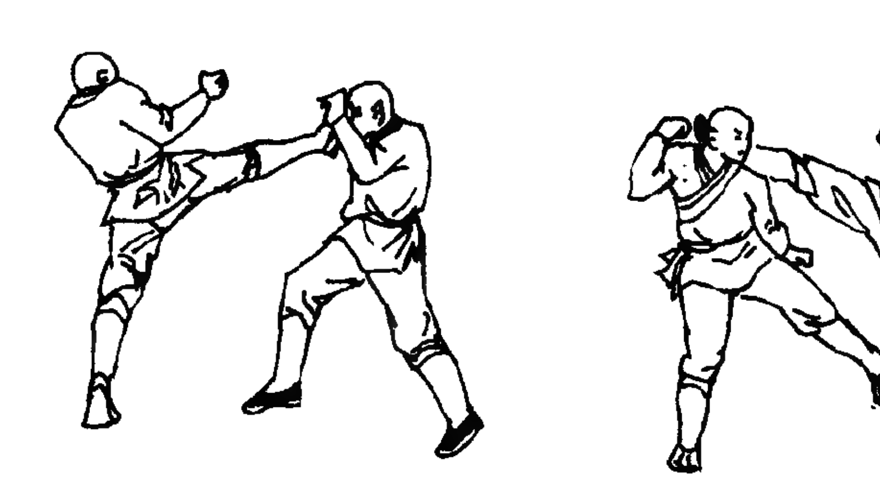


图 232　　　　图 233

10. 插进和挑击两种爆发劲力的应用

插击为常用的地趟腿击法，利用插击的威力，在机会成熟时，插击配合全身的力量、重心和反关节，抓筋拿脉，可对敌方施行擒捕术。图为插击致敌摔扑跌出。

(图 234)

挑击也为常用的地趟腿击法。利用挑击，可予地趟时准确地运用腿击法打击敌方穴位要害，图为挑击敌方阴部的腿击。我腿上迎、敌躯下落、其击打效果将是十分明显的。(图 235)

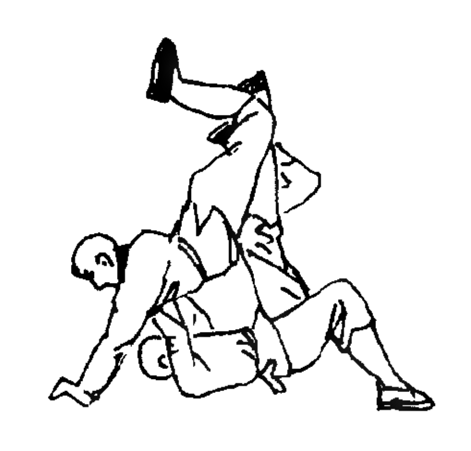


图 234

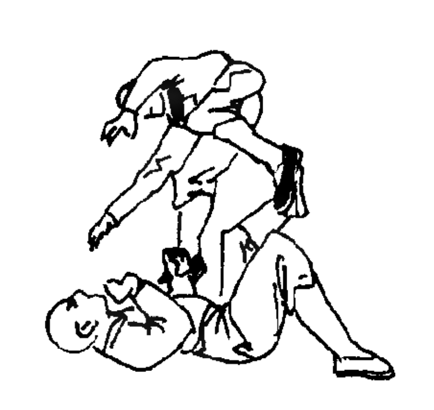


图 235

插击、挑击两种腿击爆发力，用于地趟擒敌、地趟反击之中，极为有效。本门地趟腿击法有 32 法，待另设专著讨论。另外，金刚禅自然门还有点击打穴法，属于内劲的应用，亦需专著讨论，这里不再详述。

五、关于腿击的速度问题

技击必须有速度，没有速度就没有胜利。优秀的搏击手，都在速度上下过苦功夫。但是，速度不是致胜的唯一条件，每一位散打拳手都应懂得时机有时候比速度

更重要。没有实战的经验，不懂得掌握攻击、反击的时机，单纯的只有速度也不会取得决胜，下面介绍一则“后发先至”，不是依靠单纯的速度，而是凭借丰富的实战经验取胜的实例。

后发先至例：

双方对峙（图 236）；

敌方以右腿高冲攻我头部空档；（图 237）

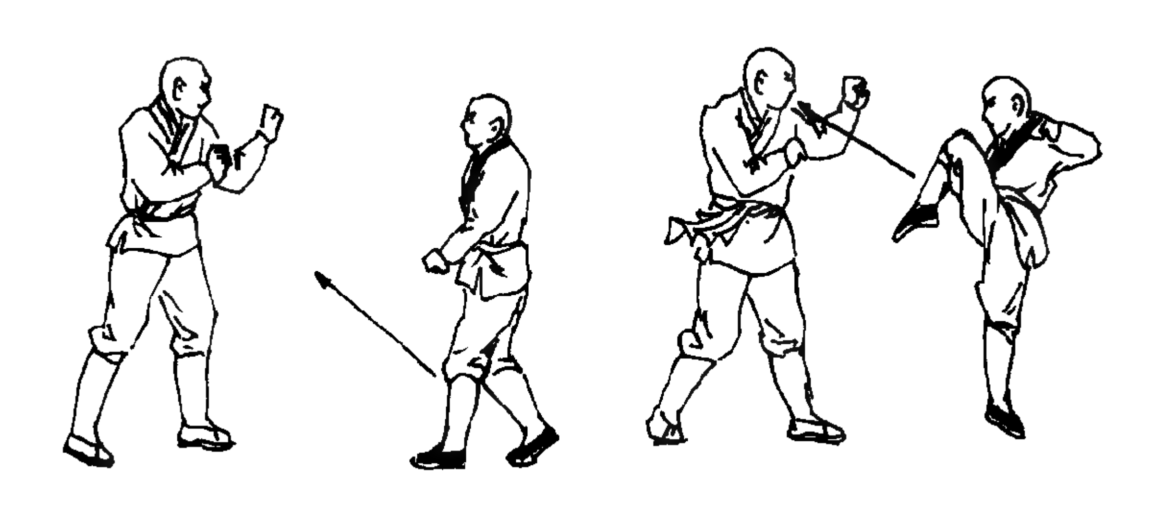


图 236　　　　图 237

我上体略后仰，遭敌腿击；（图 238）

我以上臂做有效防守后，迅即低蹬敌膝弯部内侧空档；（图 239）

敌攻势瓦解，被我有效反击成功。（图 240）

从上例可见，速度是需要的，攻击、防守、反击、转移，总之技击的所有动作都离不开速度。但是，更重要的实战经验，掌握决胜的时机。得机得势适时地实行还击，才是决胜的关键。也就是说，一切所学到的技击

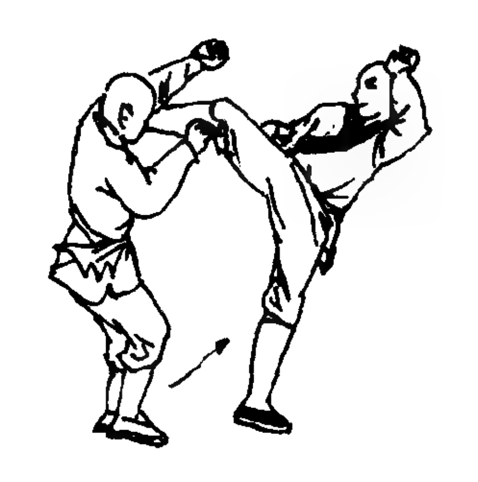


图 238

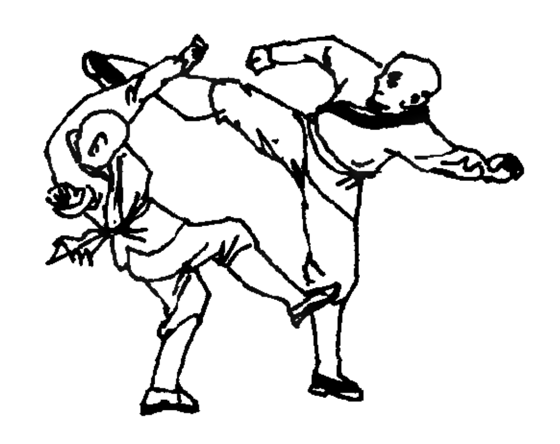


图 239



图 240

术都必须融化在每一个实际搏斗的动作中，随机应变地使用，速度、耐力、技术才能显出其本身的价值。

为了说明时机的重要，在这里再举些实例。经验告诉我们在实战中只需用一个轻巧的动作，虽由静止而发，却能顺达柔畅地击中目标，往往可以出敌不意而获得“先手”。而且，这样的机会使你在为敌察觉之前，

轻易得手；又如，熟练的实战经验可以使你佯攻，做出假动作，阻碍对方的攻击，意识上控制敌方，使对方出现判断错误，连续击打对方使其失去信任自己的能力，破坏对方的动作节奏，这样就达到了技术限制速度的目的，也就是说，技术对速度，出现了抑制。

一个优秀的搏击拳手，他不仅具有适时使用速度的素质，而且在进行每一个击打动作时，即使以最不利的角度进行还击，他所出现的姿态还是从容不迫，安详而柔畅，有节奏而具有韵律，这是自然门技击方法的真缔。

第七章 腿击要术——膝击

“膝击”是搏击中近迫“作业”。与长程“远吊”的攻击中盘、上盘为主的腿击法和中程的攻击中盘、下盘为主的腿击法相比，近程的膝攻击，在腿击法的位置中占有极重要的地位。它的技术要求和激烈程度，是前二类型的腿击法所无法比拟的。古拳谚素有“远则拳打脚踢，近则腰胯肘膝”。近十年来，国际间（特别是东南亚各国）的搏击擂台赛对搏击技法已有很大的发展。膝攻法成为一种极为普通的技能被频繁的加以运用。但是，要在稠密的拳脚攻防之中运用膝击也决非易事，必须审机度势，不可盲目使用，否则为敌所乘反遭败北。

以下，就本门法的膝击技能，作一个大概分析：

近战用膝。膝攻击的特点是近迫、猛烈。近迫——变化、转换余地小；猛烈——效应可靠，常能“一招奏捷”。敢搏、敢拼之拳手，常在近迫的膝击之中见功夫。

在中、远距离中以速度、技法落后于对手的，往往在近迫战斗的膝攻击中获得反败为胜的转机。膝攻击虽然普遍，但其中某些技法难度极高，如果能运用得法，在实战中往往一击致胜。

一、膝击的作用

“膝击”可用于攻击，也可以用作防御，可以于劣势中取胜，也可以在地趟中运用。运用娴熟，甚至可以用于远距离飞攻。就地面的技法而论；膝攻击的基本技法分：

“冲、提、顶、挡、倚、飞、横”七大招法。在训练和实战的过程中，与其它任何拳招一样，具有“单招”、“连招”、“化招”三个阶段。

单招是指定势和动势的单个动作训练。可以在训练场或在擂台赛中实际应用，这无疑是技击的初级阶段。主要训练发劲和姿势的正确性，在实战中，主要练习如何冲进近距离和掌握时机。

连招是指动势的组合动作训练和实战练习，在实战中应体现连招（组合动作）的协调性和灵活性。

化招是指各类动作（单个动作或组合动作）在实战中的融化贯通。中国武术流派众多，但在实战中，总结的经验是基本一致的：变化存在每个人的实战经验和仔细切磋所获得。

二、膝击基本技法分析

膝击技法的狠毒，非经实战者不知。当今泰国拳艺，就是以擅长腿击而闻名，其快捷简洁，狠辣刁钻，如蛇吐舌，如龙搅尾，灵活异常，称为一绝。中国武术登上世界擂台赛，为时已将不远。投入实战，对于威力巨大膝击不可不加以仔细的研究。

1. 冲击膝攻击法

冲击膝攻击为中、近距离搏击之用。在敌方上盘以拳或腿对我攻击时，我闪身直进，避开敌攻，径取洪门，奔进中路，以彼动我动，后发先至的战术迫近作业，实行膝攻击。进击时带有身躯前进的极快之投射速度，故名“冲击”。

一方上盘以拳腿猛烈攻入，另一方闪避后，闪身直进模式，我方趁对方闪攻扑空时，以右腕勾住对方颈部，以左膝前冲顶人。(图 241)

2. 提击膝攻击法

提击膝攻击不亦为近距离搏击时使用，为中定式(即敌方急迫攻入，我无前进余地）膝攻击法。设敌方以极快的冲击速度攻我而进，我以敏捷身法作左右闪避，并不作步法的退却，经提一膝，由下而上攻击中、下盘的膝击攻击法。此法也是以逸待劳、后投先中的好招，一旦击中要害，常可意外获胜，迅速结束战斗。

一方以极快之冲击推进，施行拳、腿交加的凶招，另一方以逸待劳，后投先中敌下阴，敌腾身跌扑前的瞬间。（图 242）



图 241



图 242

3. 顶击膝攻击法

顶击膝攻击法为近距离搏击法，为后退式膝攻击法。设敌方以极快速度且敏捷的冲击迫近攻来，我势步法不动（或步型作小腿步以暂避敌势，但于瞬间仍然反扑而进），以身形略作后顿，避敌攻击锋势，随即摇身顶击，提膝顶入敌方中、下盘空档。本法为化被动为主动，瞬息间觅得战机的膝击法。实战中应用得法，也极为奏效。

对方已攻来，我方适时起膝顶击，击中时如浪拍岸，被击者卷折而回。（图 243）

4. 挡击膝攻击法：

挡击是一个攻、守皆宜的膝击方法，可在前进、中

定、后退、转移或腾挪的任何一个战术动作中应用。此动作，攻可以制敌冲势，达到以腿制腿，甚至以腿制拳的目的，令敌攻势顿息；守可以有效地制止敌方的攻击手段，消解敌势，技法要求不太高，常在实战中被广泛应用，较易和其它攻防技击法协调配合。

对方以腿攻击我中盘，我即提膝挡击，以谋他变之利，图为挡击成功，继发攻击其它动作之前瞬间。（图244）





图 243



图 244

5. 倚击膝攻击法（又称“贴身靠”）

倚击膝攻击法，为前进式迫近猛烈攻击型奇式膝攻击法。倚击法与一般的膝攻击方法有很大不同。普通膝击，以顶、冲为例，均是向上直顶，向前直冲（以后介绍的“横”则是横向直膝击），所攻击的轨迹，均是直线攻击或斜线攻击。倚击则是侧向提膝，或弧形，以偏门突击的方法，倚击敌方肘部或攻击上盘下颚、太阳穴

等要害。倚的难度较高，不易掌握，除了沙袋练习，反复实行定姿练习这外，尚须于实战中反复琢磨，掌握重心与发招的劲力，尤其贵在抓住正确的时机，方能获得顺任自然的境地。

对方攻击推进速度极快，以密集拳法攻我上盘，我虽身后仰但有倚击法，可以转被动为主动，反败为胜。(图 245)

6. 飞膝攻击法

飞膝是膝攻击中主动击敌的长距攻击法。此击不仅仅体现了膝劲力的短程爆发劲，而且包含了拳手体重的自身前冲力，一旦得逞，凶狠无比。飞膝有极大的机动性，同时也极大地消耗体能。它能与其它攻防动作协调配合，造成极好的态势。飞膝攻敌，有双飞、单飞、混合飞。本书中分别介绍了这些飞膝方法。此中间，单飞为基础，易练易用，可在实战中充实其变化，协调同其它动作的配合。双膝则可以轮流飞起，见机攻击。如与倚击等动作连锁进行，就可以实施一直，一横的具有各种方向的连环的膝攻击，极为奏效。

典型的飞膝攻击态势。敌方势力稍弱，破绽百出，我方可伺机，毫不犹豫地飞身攻击，作飞膝法，突然、猛烈、有效。(图 246)

7. 横击膝攻击法

横击膝攻击法是转移性的侧身型攻防皆宜的膝攻法。在实战中，拳手常利用侧身作闪避或二次攻击的机



图 245



图 246

会，其瞬间即可实行横击膝攻击法。横击膝攻击法可以闪避、防守敌方来拳来腿，并同时实行有效的反击、在实战时，为拳手们乐意采用。

较典型的横击膝攻击法姿态。这是横膝攻击法之进行间，我方用左横膝攻敌侧面。(图 247)



图 247

第八章　少林十二绝命腿

在读者了解和参考了本书上篇和本篇前面各专题之后，相信对腿击这门技术已有大致轮廓。因此，本图解拟以最简洁的语言阐述腿击的动作、路线、以及有关变化，供读者参考。

1. 独蛇双吐
2. 阴阳连击
3. 白猿献果
4. 仙鹤伸腿
5. 败势跌斜
6. 借椿采阴
7. 猛虎撞树
8. 金豹上树
9. 腾龙搅尾
10. 金雕扑食
11. 怒狮扑羊
12. 醉汉入怀

设我、敌两方。穿黑鞋者为敌方，穿白鞋者为我方。

1. 独蛇双吐

在实践中，双方以猛烈的攻势快迅推进，锐不可

挡，此时可以独蛇双吐法破之。

本法借以单腿连续发起两次对对方下体的攻击，在紧迫的对击战中，甚为有效。尤其在一腿被敌防守拦截或我方踢空，来不及换腿时，本法就显出了优越性。看似简单，却很实用。

双方对峙，对方（穿黑鞋者）欲猛击而进（图248）。对方正欲进时（也可在对方已经迅速攻来时）我即起左腿。（图 249）

我以左腿瞄准对方下体踢出，被对方于前进中的右侧身避过，未中（我方人已略后仰。）（图 250）

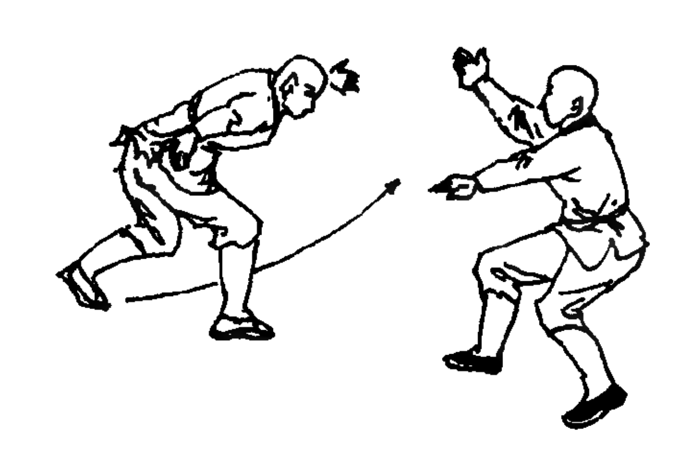


图 248

我迅速以支撑右腿顺敌方攻势向后作小跳步，眼盯对方眼睛。（图 251）

迅速踢出左腿，我方上体后仰，以加长击打有效距离（此时，如敌已扑进近身，可不作后仰。（图 252）

击中敌方，图为敌方后倒的一瞬间。（图 253）

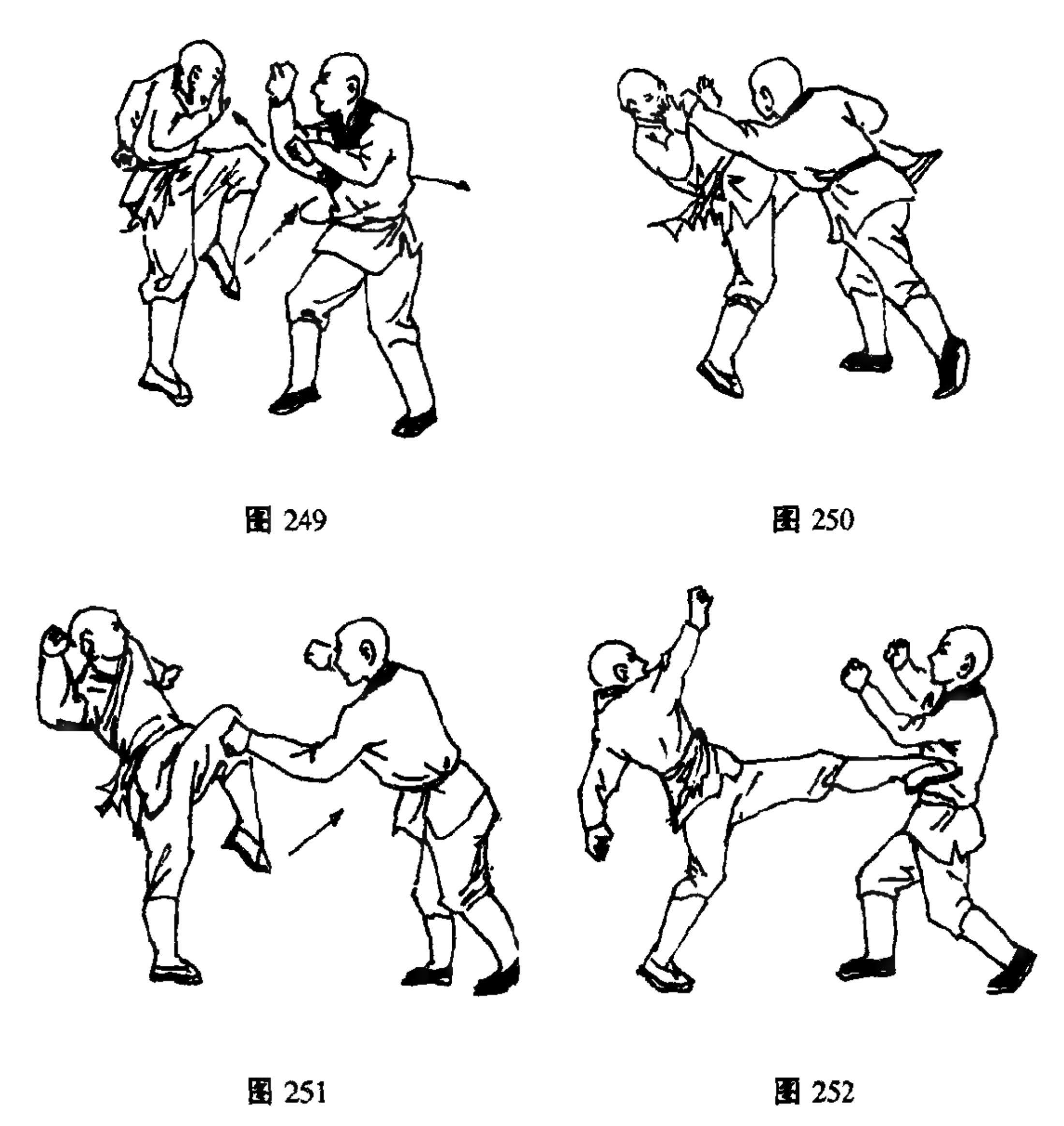


图 249　　图 250

图 251　　图 252

〔动作要领〕

在基本娴熟 64 腿击法后，特别是在阴门腿击的基础上，可练习本法。本法运用于危急搏斗，但穿戴护具，规则不准攻击下体的比赛禁用此法。在平时练习实战时，必须注意保护对方，防止意外事故（此原则适用以下各动作），要领简述如下：

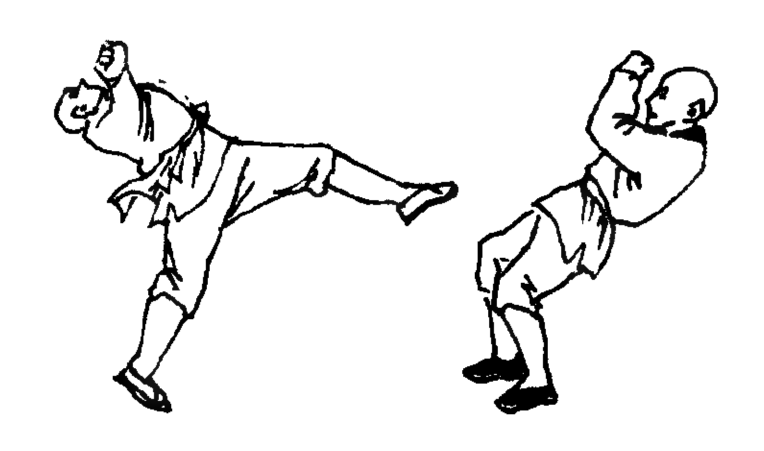


图 253

(1) 本法为两腿连动，在短时间内迅速以同一条腿弹击两次。

(2) 成功的关键是准确地计算时间和距离。

(3) 连续使用本法应注意变通，谨防对方迅即后撤，下撩我腿。

2. 阴阳连击

本法以同一条腿迅速攻击对方下部和头部，然后利用旋转之势再转身追击敌方时，攻击头部应用，有很强的变动性，实战中极易得手。

敌方以右拳侧身攻我，我略后闪。(图 254)。

我随即迅起左腿击敌腹，敌闪身躲过。(图 255)

敌正闪之际，我将踢空之腿迅速回收又迅即弹出，击其头部，作同腿的两次攻击。一般敌方已被击中。(图 256)

如敌动作灵敏，而且以低姿避过；我随转势，向右

转体360度，左腿落地后，即用右腿、小腿及后踵部击敌面部。一般形势至此即能将敌击倒（图257、258）

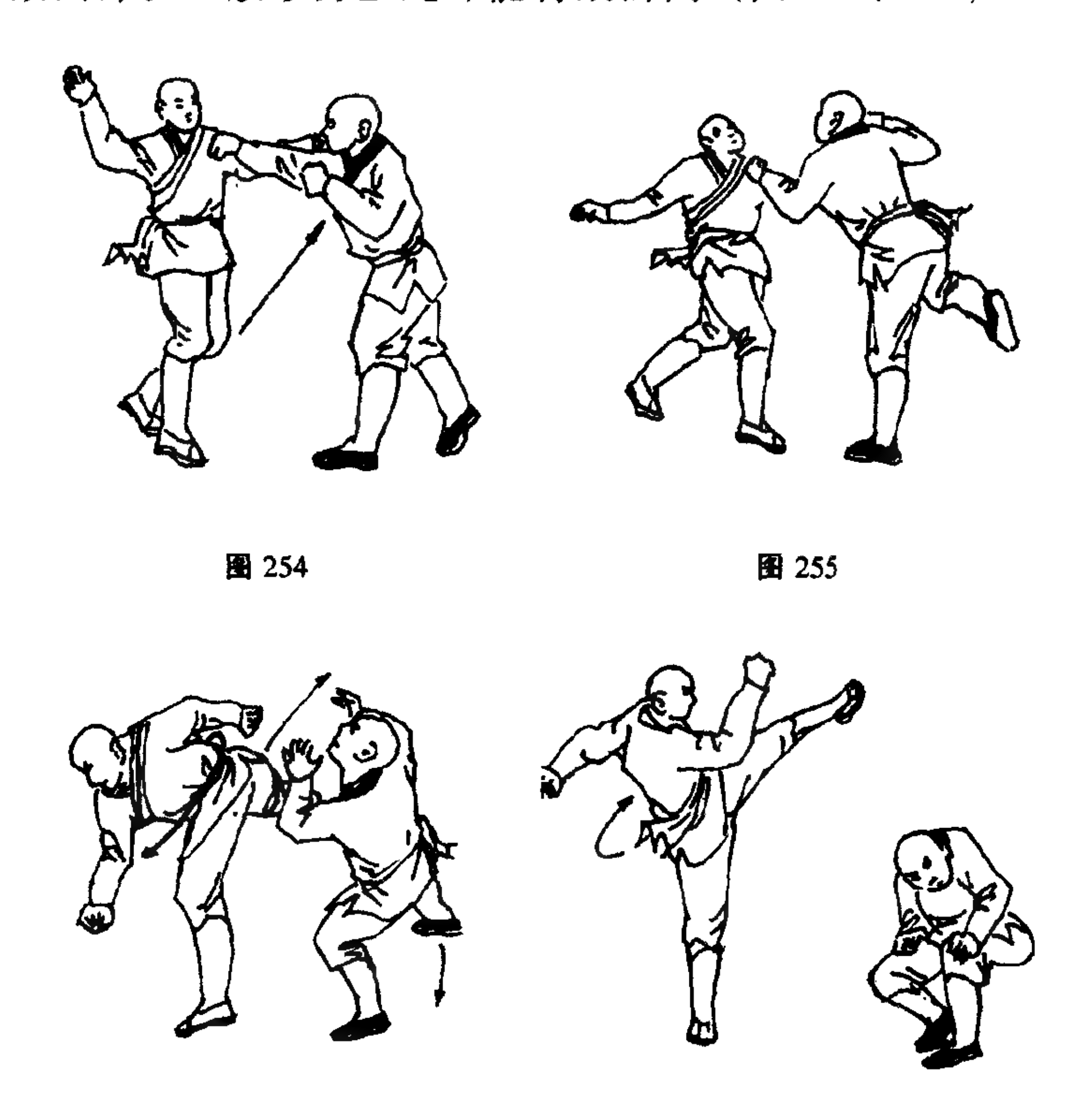


图254　　图255

图256　　图257

〔动作要领〕

本法的转体、发腿等动作，要求衔接巧妙，紧凑严密，具体需注意以下几点：

（1）左腿连发低、高两腿，要求紧凑、不乱。本腿



图 258



图 259

连续击发要求拳手有较好的柔韧度和训练水平。

（2）在左腿连发两腿之后，迅速转体击出右腿。要迅速，充分利用转体势能，增加腿击力量。

（3）左右换腿时，或在转体时稍有不慎，反应快的对方将会反击，具体请看：

我方略有瞬间的迟缓，对方即攻我。（图 256 变图 259）

对方攻我右腿空档得手。（图 256 变图 260）

（4）欲防对方的反击，我方如认识到此时的危险，可以速提右腿防守。（图 256 变图 261）在此动作之后仍可以右腿迅即向后击敌。

3. 白猿献果

本腿击法在前面腿击的基础上，增加变通的踢击，以保证实践效果，双方对峙，敌正欲攻我，正拟攻未攻之际，我即起左腿击敌小腹。（图 262）

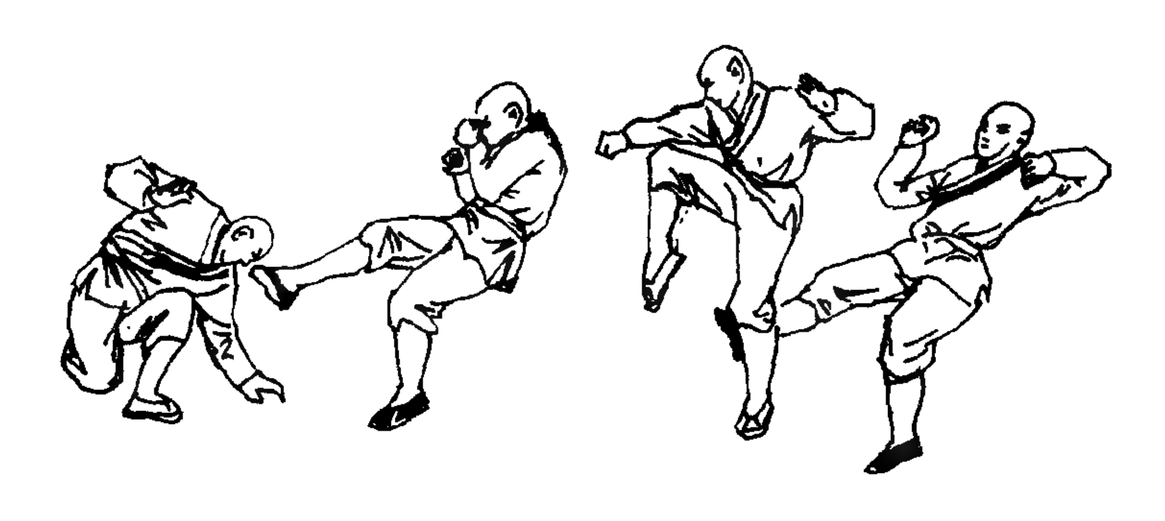


图 260　　　　　　　　　　图 261

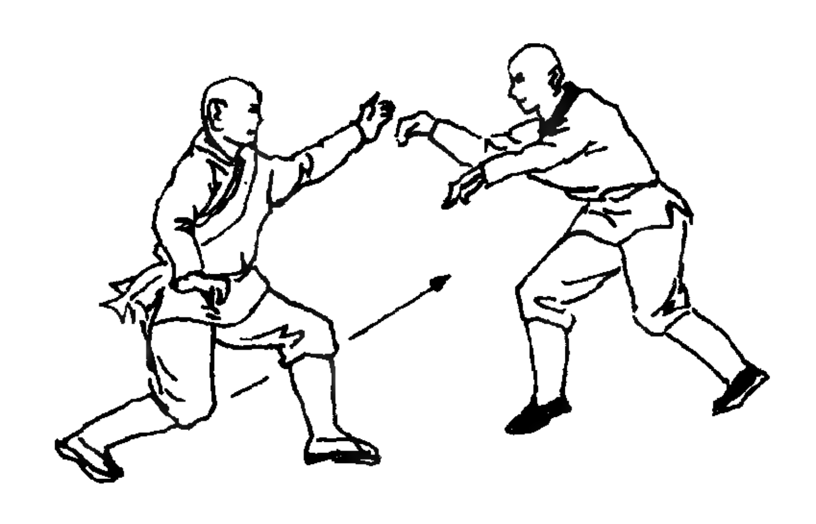


图 262

攻小腹被敌内收腹避过击空，随即以同一腿击敌头部。(图 263)

敌下势避我腿击，我迅以左腿下地，右腿迅速攻敌面部。即可得手。(图 264)

敌方在我起左腿击敌时，如作右闪避，并以右拳肘格拦挡我腿击，请做如下变通：

敌右避拳时格拦挡势。(图 263 变图 265)

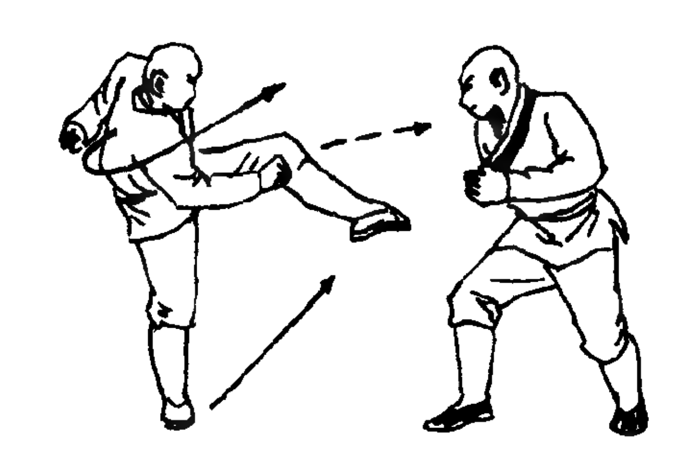


图 263

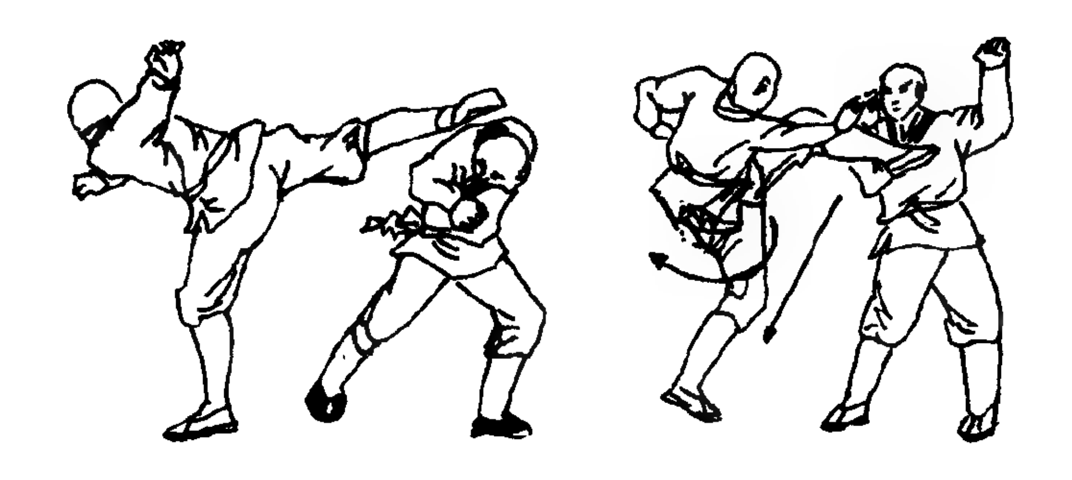


图 264　　　　图 265

我方随即以敌之格拦挡势的方向迅速向右转体、提右腿击敌。(图 263 变图 266)

敌在我借用旋转动能的腿击之下，扑地倒。(图 263 变图 267)

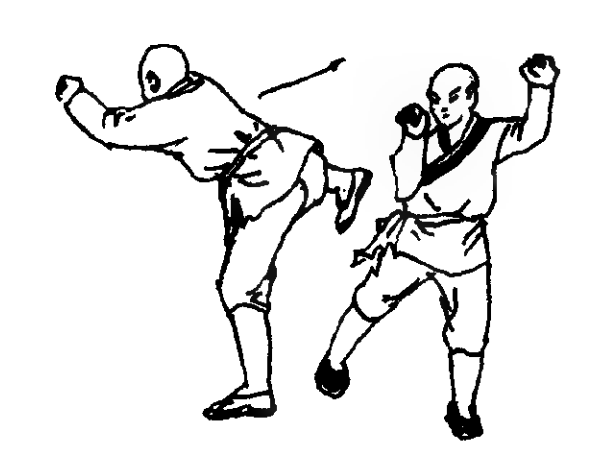


图 266

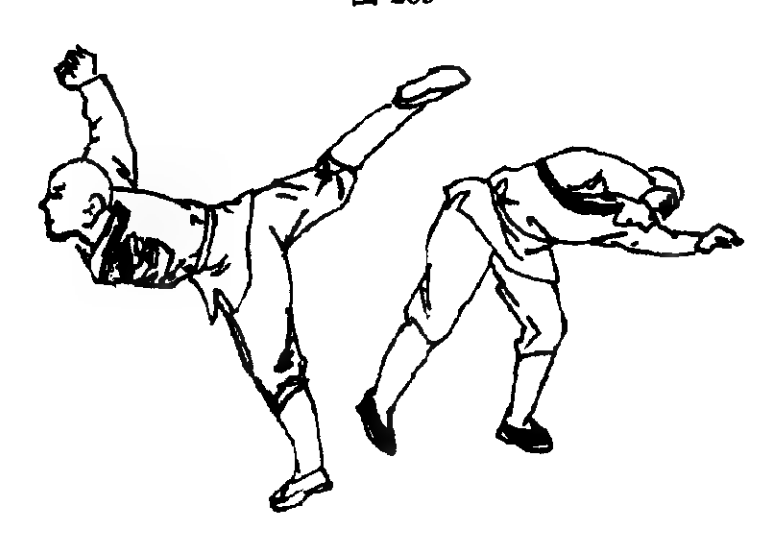


图 267

〔动作要领〕

本动作以不换腿连续击打（不转体或转体）的腿击实，在战中：

（1）尽量以不转体击中对方为目的。

（2）转体击中对方，主要以敌方的格拦去势，迅速于瞬间抉择转体的方向，不作任何勉强和对抗性的转

体，否则就失败了。

4. 仙鹤伸腿

本腿法亦系前面腿击法的必须的变通方法。当我起腿进击时，敌方迅速反击，不让我有空隙以同腿击出第二腿时，应用此法。

敌在攻我时，我迅速起腿击敌小腹。敌迅速以右手肘做正手拦格挡势，仍然快速推进。（图 268）

敌快速迫近我以后，用猛拳击我上路。（图 269）

我即向后闪身，在瞬间人体略后撤。（图 270）

随即向右转体，左腿收到胸前。（图 271）

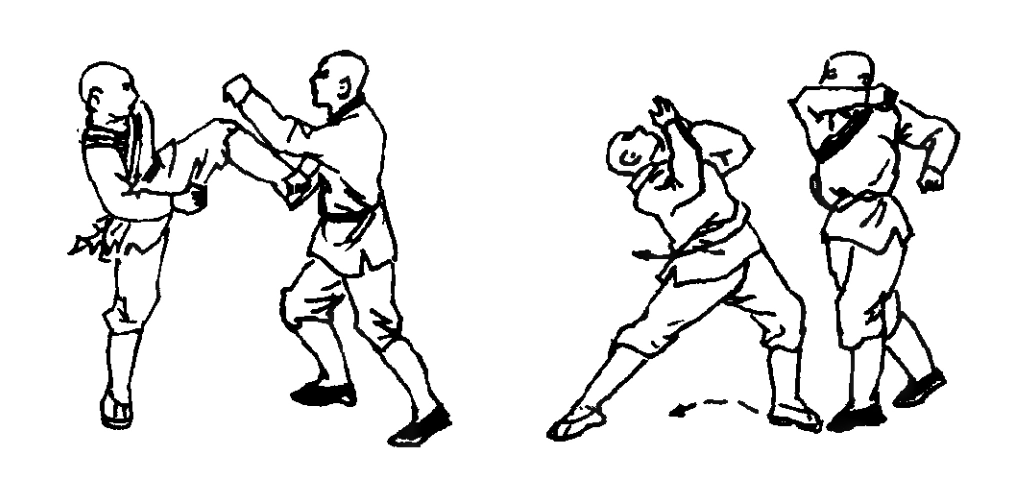


图 268　　图 269

上动不停，我即向敌胸部、右肘部踢击。敌方又以右闪身避过。（图 272）

我迅速收回左腿，并不下地，随即又向敌面部击出。（图 273）



图 270　　　　图 271



图 272

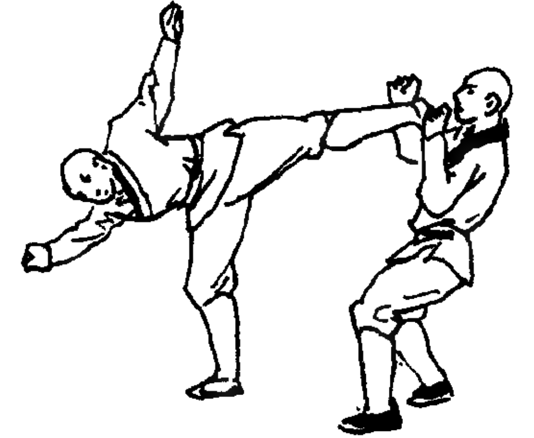


图 273

〔动作要领〕

本动作成功的关键在于瞬间后闪的转机。否则，以下动作皆不成立，这就是金刚禅自然门腿击法作后闪的反击范式。

5. 败势跌斜

本法系败中取胜的招法，或作背水门户作战的招

法，须灵活变通应用。

敌我对峙，敌以下盘要害后缩，人略前倾的姿势，让我一时找不到空档。（图 274）

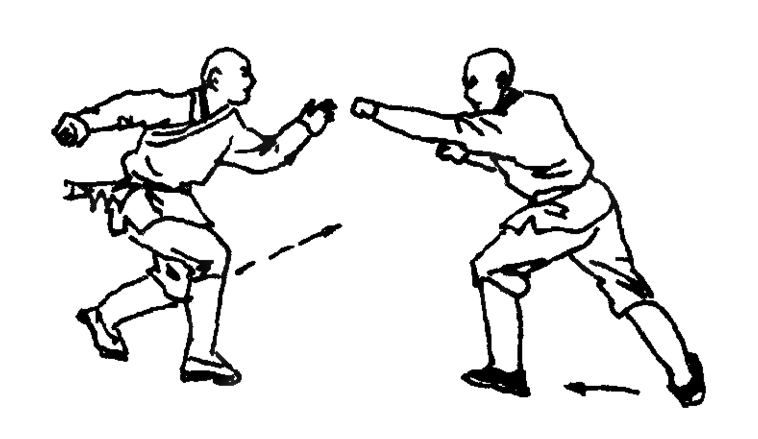


图 274

敌方觅见我隙，突然进击，我随即起左腿迎击。（图 275）

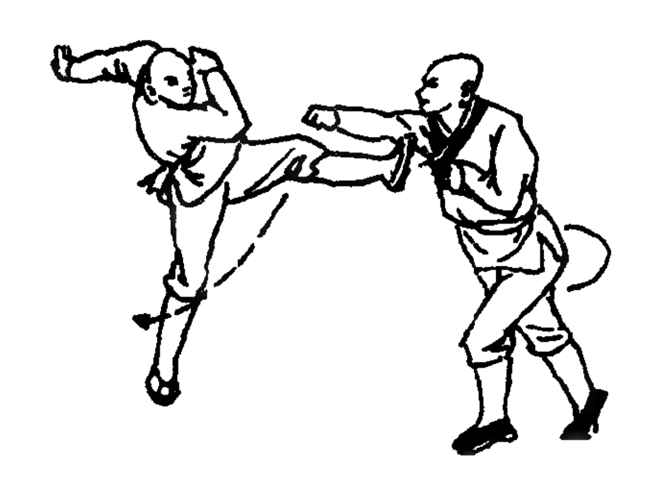


图 275

但敌在腹部内含之后，为了避我用同腿的连发攻击，仍以高速推进，用拳对我上部，我无转机可循，迅即向右拧腰，转体后撤。（图 276）

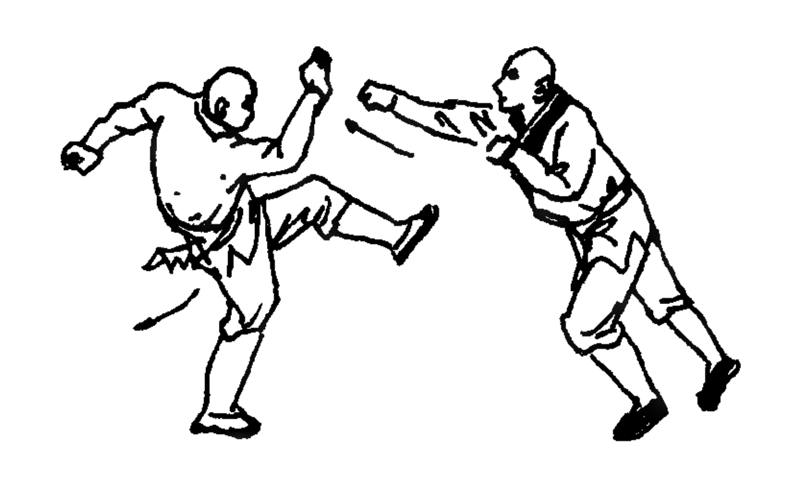


图 276

我方后撤，与敌的距离在瞬间稍有拉开。（图 277）

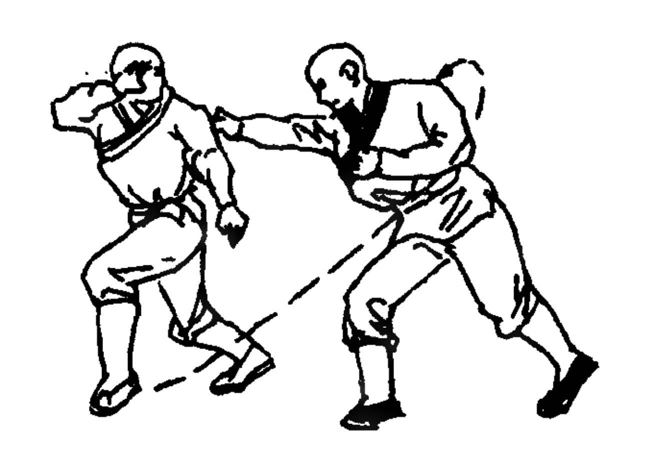


图 277

上动不停，随即起左腿，用脚后踵击敌头部，敌受击倒地（图 278）

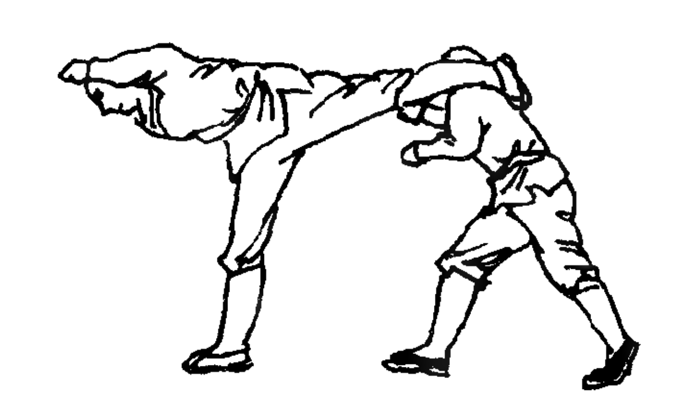


图 278

〔**动作要领**〕

(1) 本动作的关键在于（图 277）式，在必要时我方上半身可俯于地，以便接开同对方的距离，不致遭受攻击，败中取胜。

(2) 如图 277，也是“背水门”的一种应敌方式，背水门有很多变化，是一种很别致的开门法。往往可以在敌方贸然进攻或轻躁傲慢时为我所击。

(3) 要严密观察对手的动向，在最后一击时，反应灵敏的对手如避过我击，（图 278 变图 279）他就会反扑。以下图式即是对手反扑的一种形式：

敌迅速立起身，并对我方迫近，然后迅速行动。(图 278 变 280)

对方以膝攻我下阴，同时以拳击我面部。（图 278 变图 281）对方再发猛拳摧我倒地。

所以，必须要有预见性，估计到这种变化，上阵时

真遇此境，就不会束手无策。实战应用腿击，要力避这一类被动挨打的局面。（图 278 变图 282）

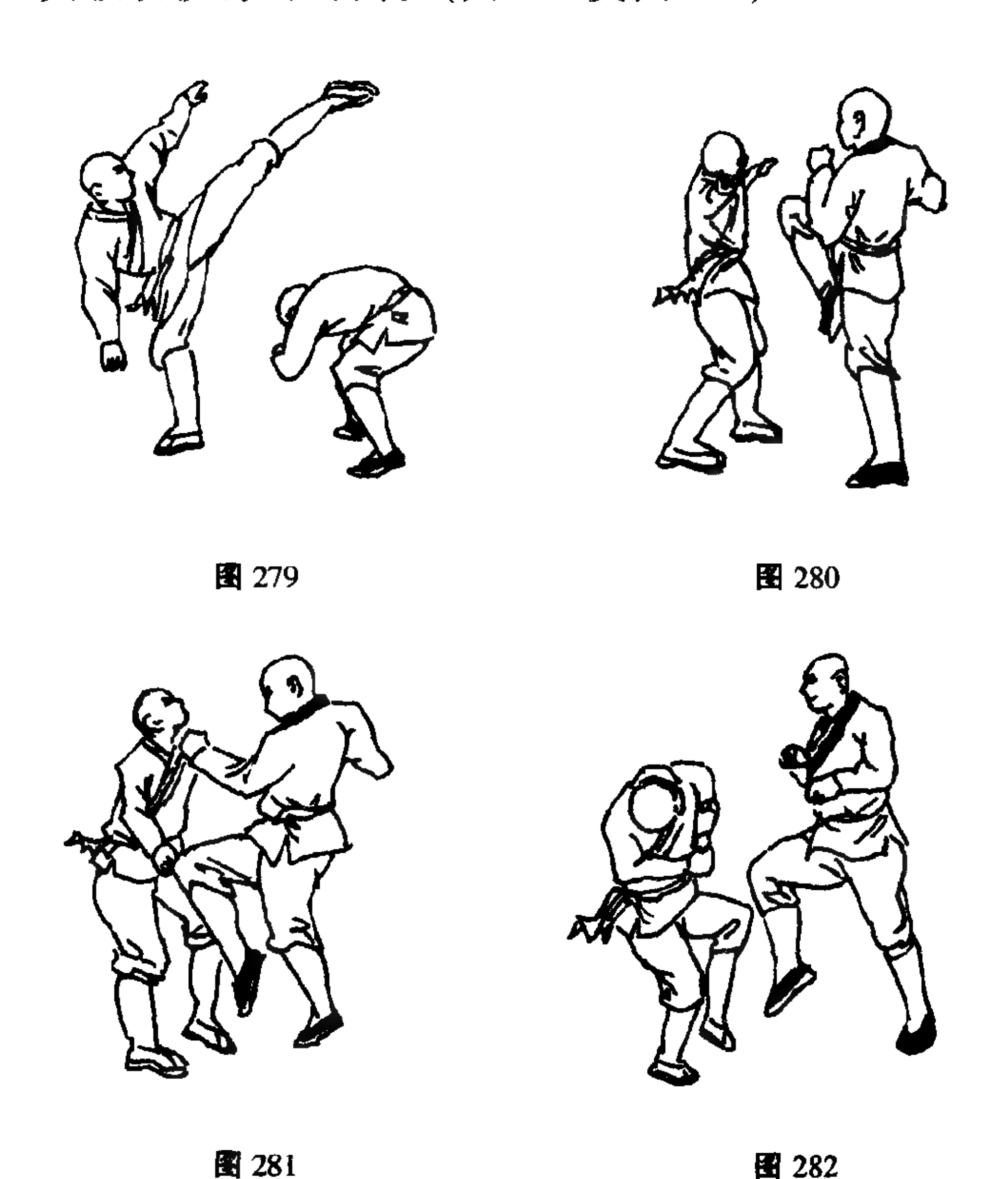


图 279　图 280

图 281　图 282

6．借椿踩阴

在实战中常会遇到这样的情况，对方来势迅猛，我方在作转移腾挪时，对方紧迫不舍，我以娴熟的步法与其周旋，本腿击法就在这样的形势下，伺机击敌。

敌方猛攻扑进，我向其右侧迂迴。(图 283)

迂迴途中，我方随即起右腿伺机击敌。但敌方也以迅猛的转体步法迂迴，并以此步法避我攻击。(图 284)

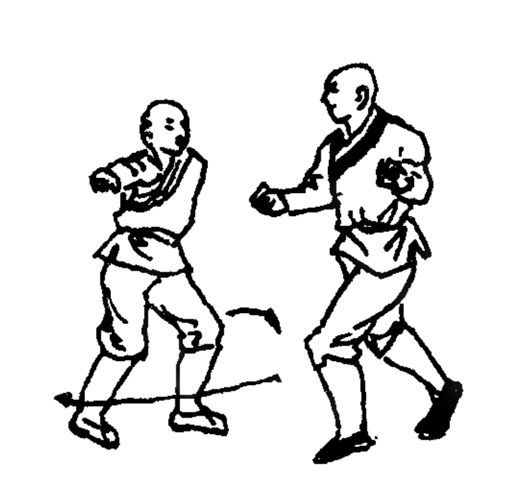


图 283



图 284

在旋迴到双方原来方位时，我方再次伺机作长距离之侧身低姿攻击（图 285）

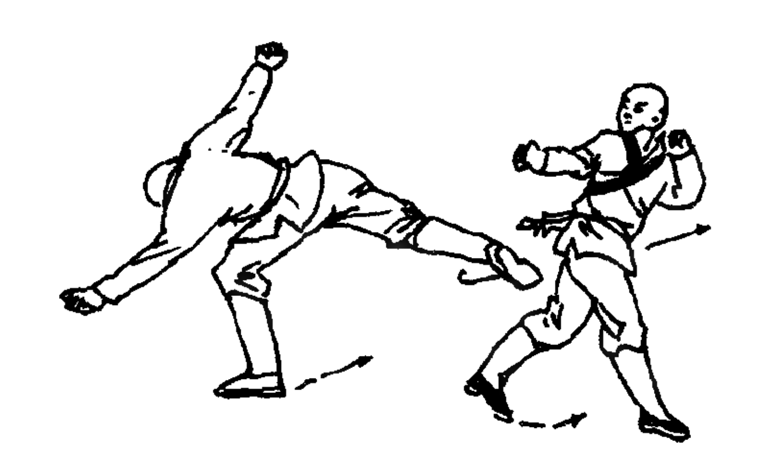


图 285

敌方欲以后遁闪避，我方仍以单腿低姿跃进，仍以

右腿（不落地直接踩进）低姿踩击敌方支撑腿空档。（图 286）

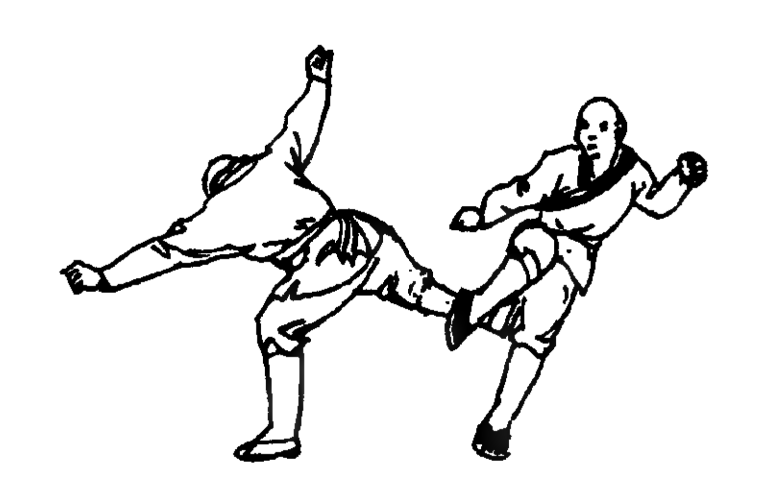


图 286

〔动作要领〕

步法和腿击，要求衔接绵密，不致有疏漏而出现空档，反为敌所乘。

7. **猛虎撞树**

本法是主动向对方先发起攻击的腿击法，以远距离腿紧接着进行迅猛的近战为其特色。

敌我对峙，其欲攻我，但未动作。（图 287）

我方先行起右腿击，攻敌中路空档，敌作右向的闪避，我腿击空。（图 288）

我随即落步，跃近敌身，以左膝顶击敌心窝空档，敌避我击，迅速拧身后撤。（图 289）

我紧迫不舍，跃起继以左膝顶击敌心窝敌被击后倒。（图 290）

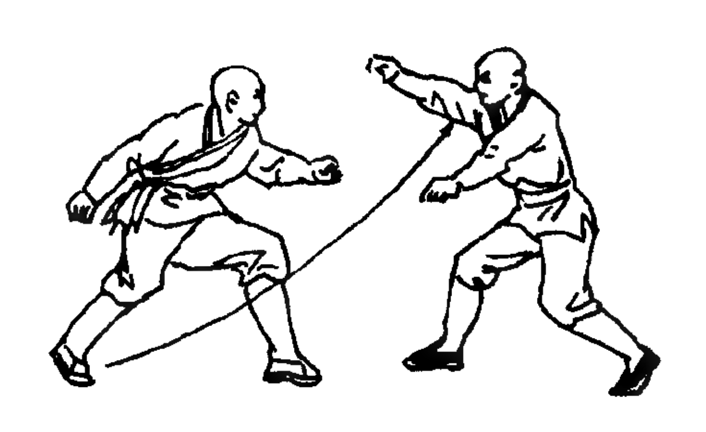


图 287



图 288

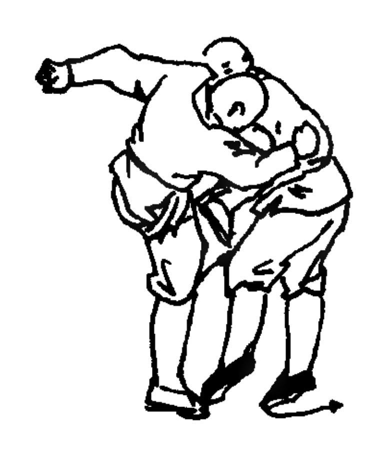


图 289

我再以右拳迎面击去摧倒。(图 291)

〔动作要领〕

本动作在实战时，要求协调、迅猛，发起攻击，其势尤如猛兽，使对手恐惧而屈服，真正发起攻击，不可有丝毫的犹豫，认真而不敷衍，否则，反为敌所乘。



图 290

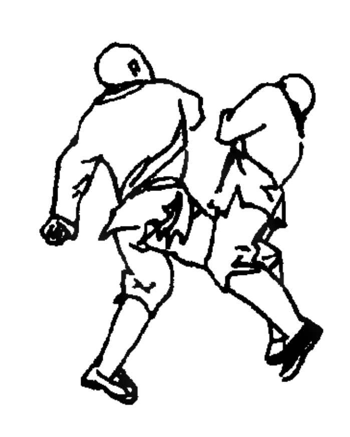


图 291

8. 金豹上树

这是一组猛烈的膝击方法，专事应付低姿之敌。

双方对峙，我主动迫近，准备迅猛攻击。（图 292）

我方迅速跃起，作正膝攻击，敌以身法后闪避我。（图 293）

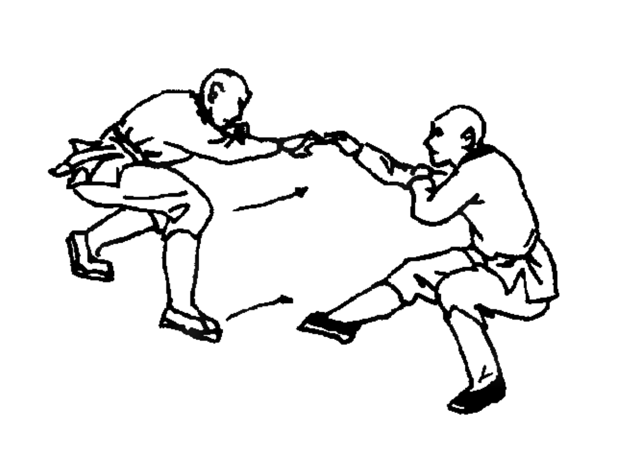


图 292



图 293

我随即另膝飞起，腾空以冲膝击敌（一般均能在此

击时得手)。(图 294)

如敌方以步法后撤，我迅即紧迫跟进，并以同一腿，欲向对方作侧击（击其头部）但敌方防范，手肘挡拦击前侧。(图 295)。

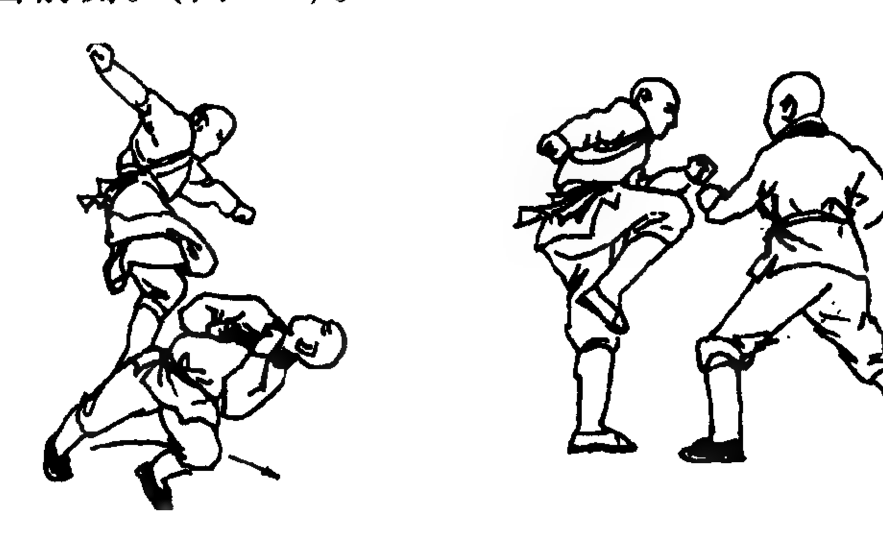


图 294　　图 295

我方随即变招以左横膝作顶击，攻入敌方肋部，敌以肘格挡，但我以膝连续弹顶其下阴（不下地以同腿膝盖进行之)。(图 286、图 297、图 298)。

上动不停，紧接以拳重击对方面部摧倒。(图 299)

〔动作要领〕

本动作跃起膝击，作攻击势态，左右逢源。得手的关键在于同一腿连续作的两次膝击。这样要求有坚決攻人的气魄和决战決胜的勇气，抓紧对方在瞬间暴露出来的空档，猛烈摧击。

9. 腾龙搅尾

本动作以猛烈的连续腿攻击著称。



图 296　　图 297

图 298　　图 299

敌我对峙，我以合掌门或其它激惹敌方的动作开门。(图 300)

我迅即以拳主动攻敌上盘，并以步法追近，以膝攻敌中盘空档。(图 301)

敌以右侧身避让我之猛攻作迅速向左后撤退。(图 302)

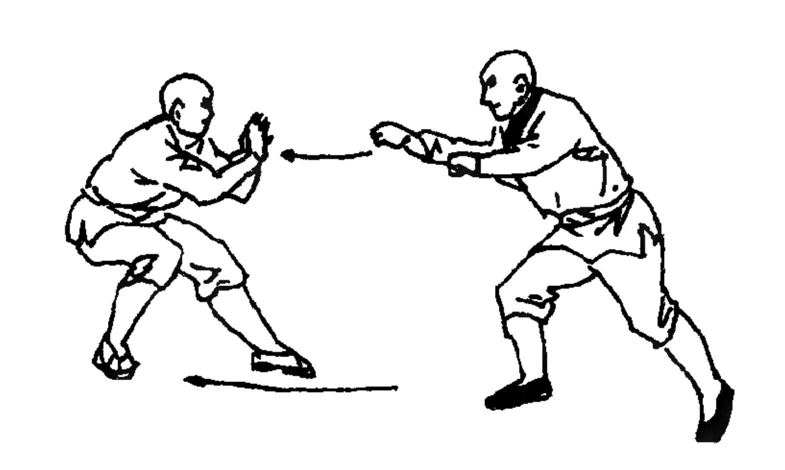


图 300



图 301　　图 302

我攻势击空，右腿下地后，迅速向左旋转身体，左腿向后旋转 360 度，猛攻敌方后脑。（图 303）

在瞬间敌被击中，倒地。（图 304、图 305）

〔动作要领〕

（1）跃近、腾空、下地、转体四者要求紧凑、严密、高度协调。



图 303

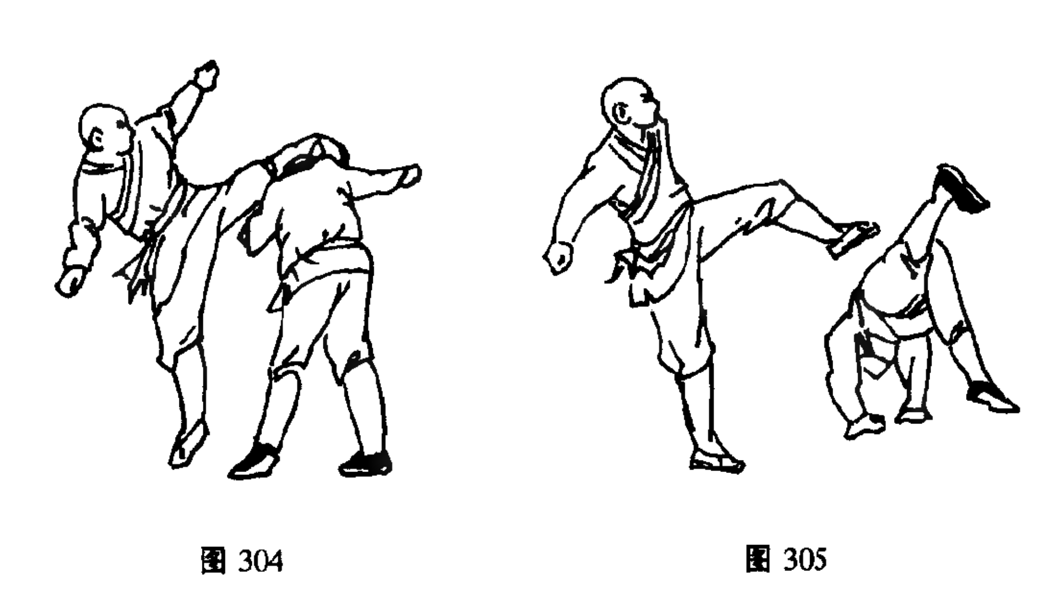


图 304　　　　图 305

（2）充分利用转体的旋转势能。

10. 金雕扑食

本法以主动击敌，腾空于空中连续击出两腿著称。在实战中，一腿腾空，击敌后未中，再起再击的机会甚多，可以与本法变通。

我以散式小开门，峙敌，伺机进攻。（图 306）

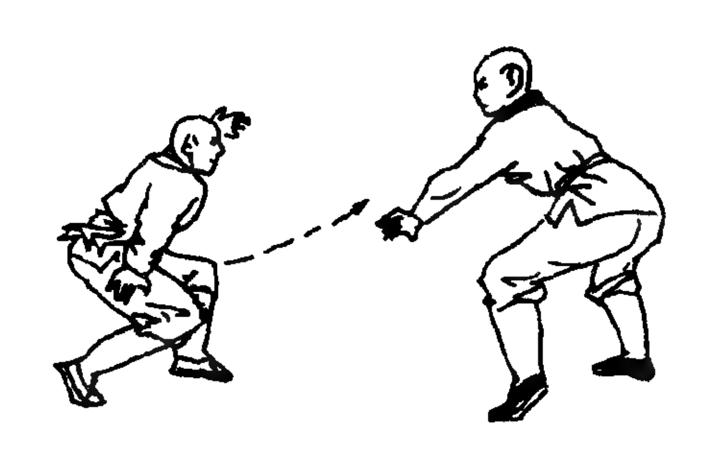


图 306

迅速跃进以左腿击敌，全体上提（图 307）

以右腿右侧踹而出，攻敌头部。（图 308）

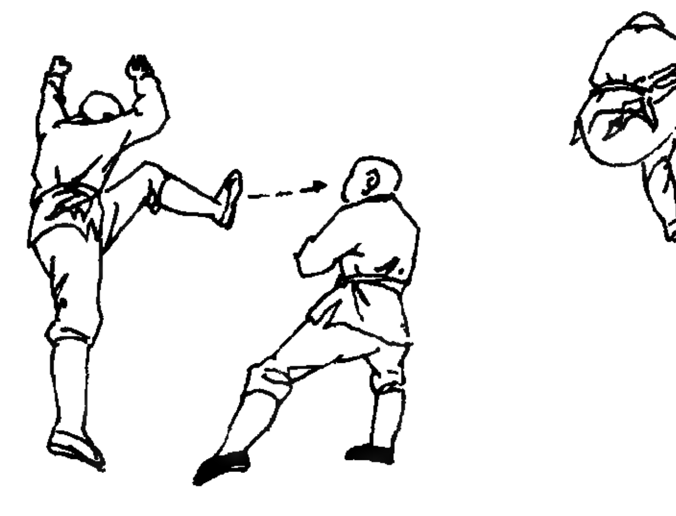


图 307

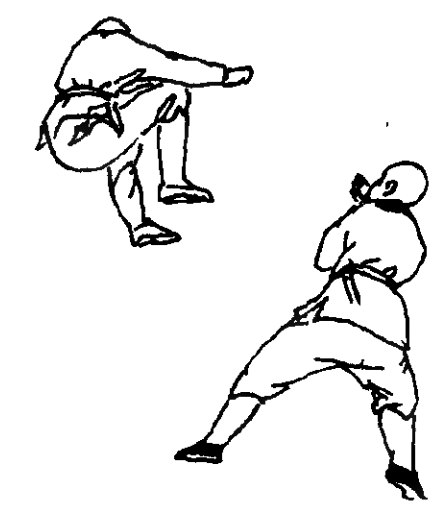


图 308

敌方急右旋体转身，避我腿击（上 3 图均在连续的一瞬间完成动作）。（图 309）

我腿击空，迅速在空中收腹收腿；并向右拧身（在空中）。（图 310）

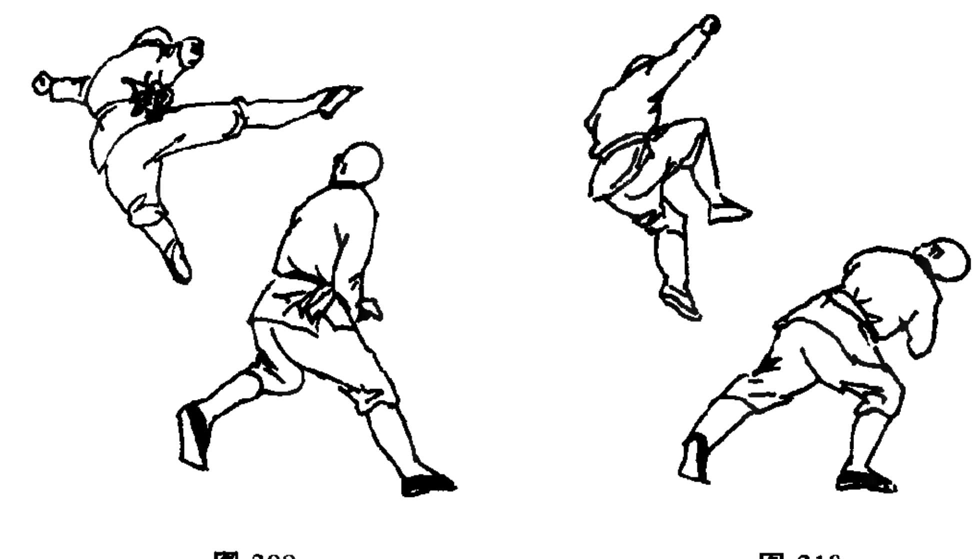


图 309　　　　图 310

在我方尚未落地之前，再次侧身向对方后侧踹，击敌面部。（图 311、图 312）

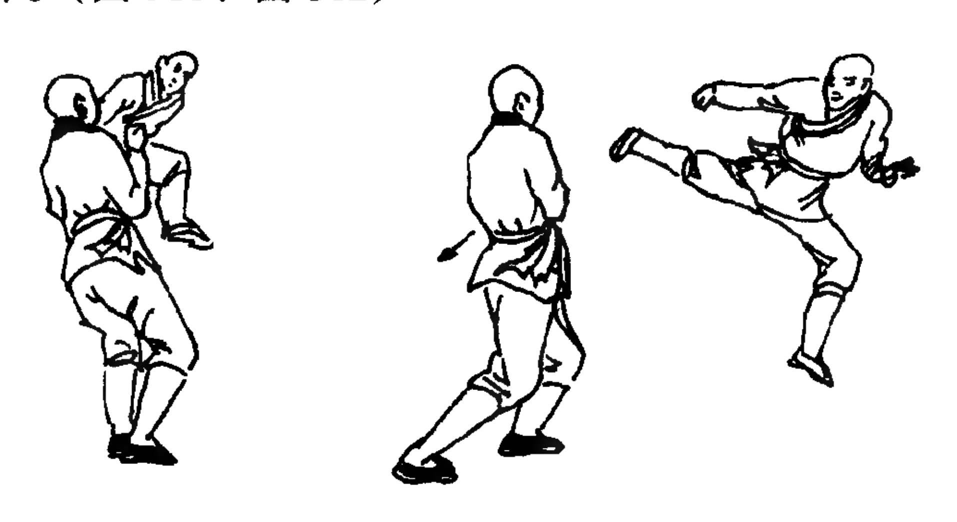


图 311　　　　图 312

〔动作要领〕

（1）本动作难度较大，关键在空中的二次击发，要求有较高的腿击速度，较好的腹肌和高度的协调性。

（2）要有丰富的实战经验和弹跳力，实战经验掌握

时机问题，弹跳力掌握高度问题。

(3) 要有坚实的单个动作训练，否则，就不易做好上述动作。

11. **怒狮扑羊**

本腿击法亦是主动攻击的招法。

以小开门对峙，伺机击敌，佯瞄上盘，实攻中盘。(图313)

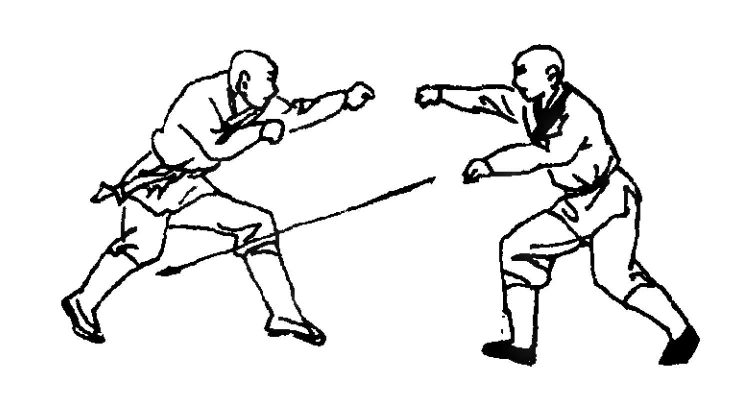


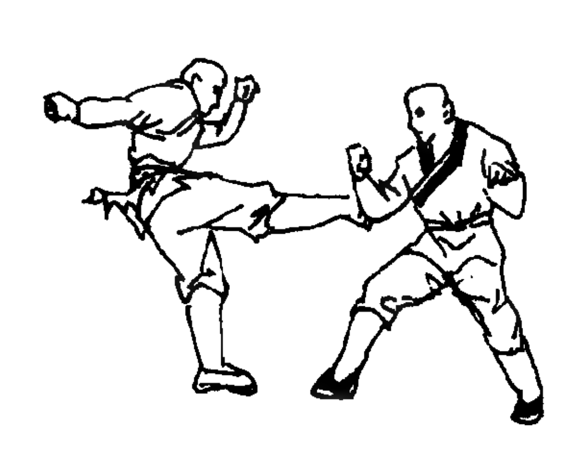
图313

迅速推进，以右腿攻敌小腹，敌急应以左侧身后撤，并以右拳、肘中途提截格挡。(图314)

我随即变招，以同腿不下地攻敌面部，敌以右撤步，低姿避我。(图315)

我右脚下地后迅即向左转体360度，增加一旋转势能。(图316)

我方转体后，迅速进击右腿，攻其中盘空档。(图317)


图 314

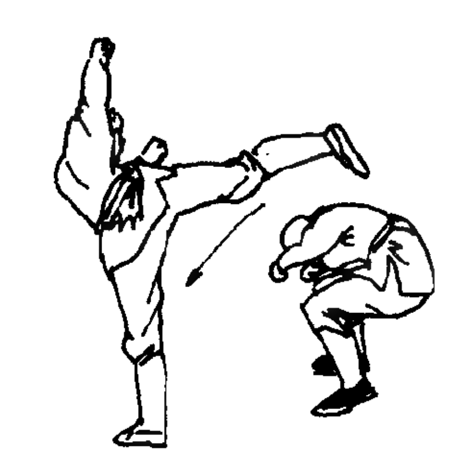

图 315


图 316　　图 317

敌方以拳、肘防我腿攻击。我迅即跃进，以左腿于空中进击，攻敌右耳侧和后脑。(图 318)

敌被击后侧向倒地，我方仍以同一腿，勾击敌尾骨，摧倒。(图 319)

〔**动作要领**〕

本动作在前面动作娴熟的基础上是不难完成的，问

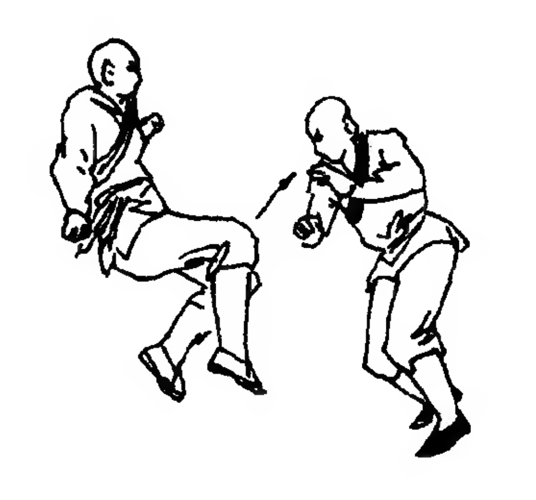


图 318

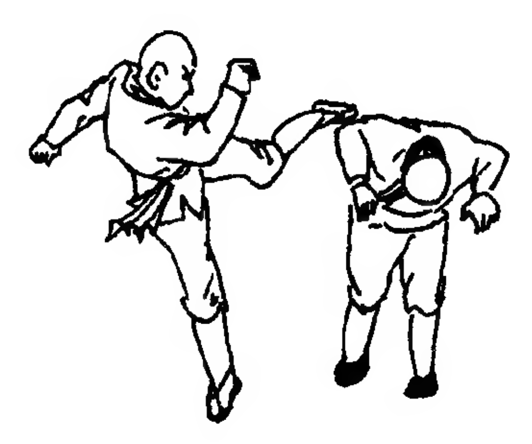


图 319

题是要求有高度的协调性和速度。在整个“怒狮扑羊”的动作过程中，只是于一瞬间协调完成。要求敏捷、果断。

12. **醉汉入怀**

本动作要求身法始终走○路线，在环环相扣的圈形中，完成动作。

我以散式峙敌。身形忽前忽后，忽左忽右以身法的○形迎敌。（图 320）

敏在中盘，下盘露出空档，立即以阴门腿佯攻之。（图 321）

随即变招以同腿击头，但仍被对方以右拳、肘拦挡。（图 322）

我以摇摆之身法，急拧腰转体，改用右腿击敌，击敌面部。敌撤右脚，避我攻击。（图 323）

我方右腿未击中，仍以此腿收拢再击（不落地继发

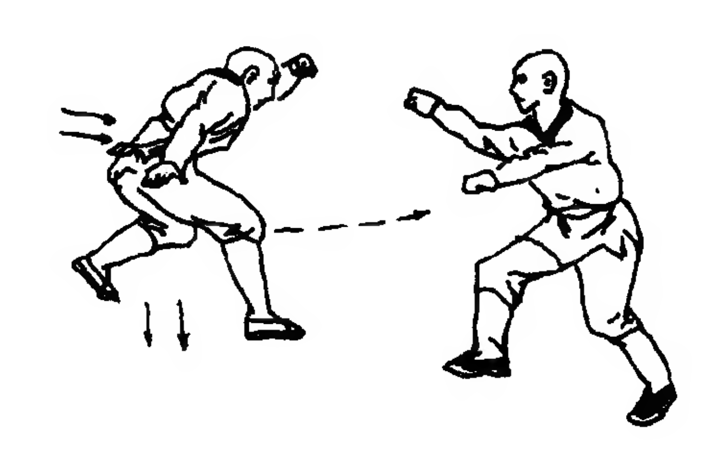


图 320



图 321　　　　图 322

第二次攻击），敌仍于急势中右臂挡格。（图 324）

转体 360 度，拧腰摆身蓄劲。进势未减。（图 325）

敌方急以左脚后撤，力避我击。我方跃进以右膝攻敌，敌方形势被动，再度向右拧身，退右步后撤。（图 326）

我右膝击空下地后，急迫不舍，抓紧形势，不容喘

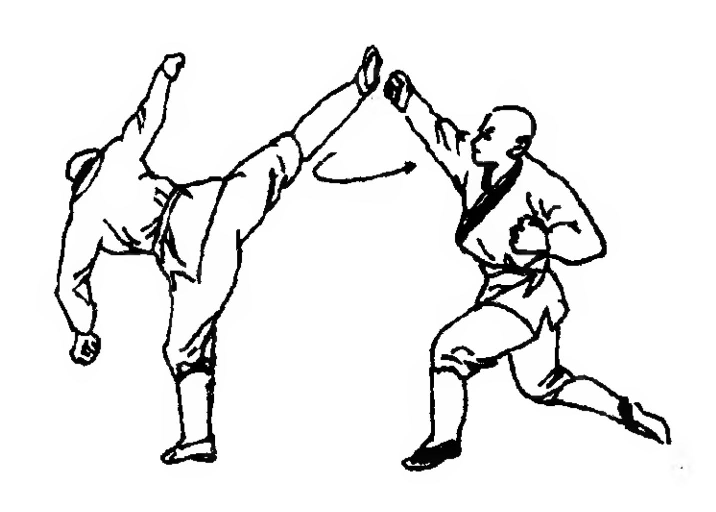


图 323

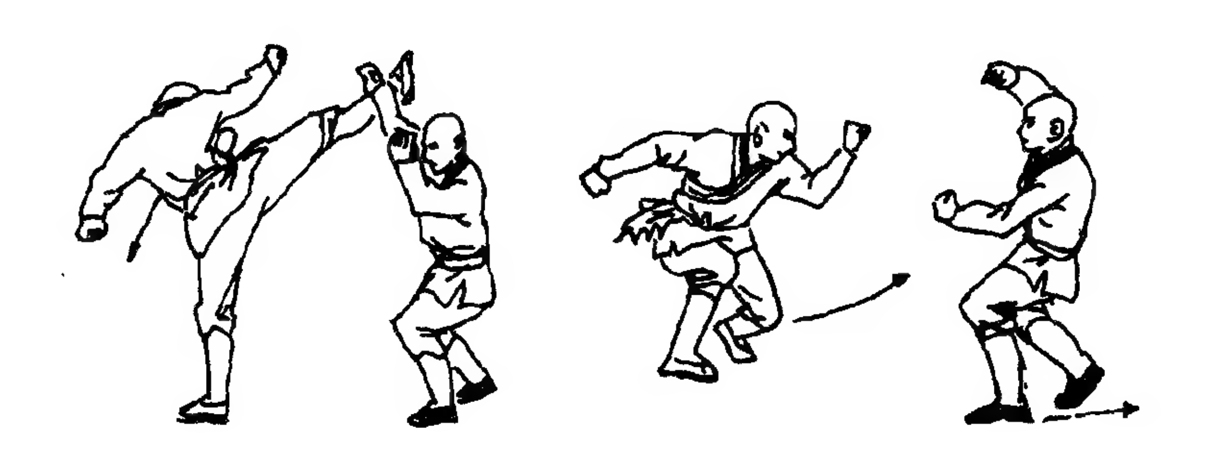


图 324　　　　图 325

息，再度以左膝进击敌方肋部。(图 327)

形势至此，敌无退遁余地，我随即起右膝再攻击，摧敌方倒地。(图 328)

〔动作要领〕

上述连续动作，要求在训练时，于二秒内完成（训练有素将会更快），此腿击法可用。否则，速度不够。

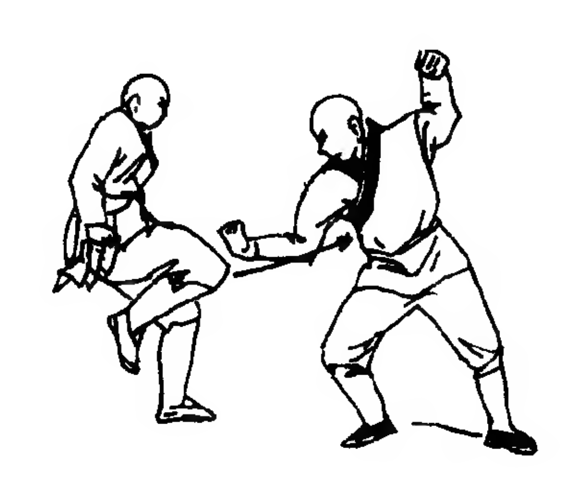


图 326



图 327



图 328

本动作的进击，应包含身体的圆形摆动。前述 12 动，在完成腿击动作的过程中，都应根据形势和实战时主、客观条件，作相应的手法（拳法）、身法、步法的配合和变通。图示仅作说明之用。此 12 种腿击，看拟复杂，实际应用，均应在极迅速（一瞬间）的状态下完成动作。